



## ساخت، اعتباریابی و شناسایی ساختار عاملی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی در بین مراجعه‌کنندگان به مراکز بهداشتی - درمانی شهر همدان

✉ **خسرو رشید:** دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران (\*نویسنده مسئول) [khosrorashid@basu.ac.ir](mailto:khosrorashid@basu.ac.ir)  
**احمد بیات:** دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

ساخت و اعتباریابی،  
ساختار عاملی،  
انعطاف‌پذیری هیجانی

**زمینه و هدف:** امروزه در حوزه روان‌شناسی و روان‌پزشکی داشتن ابزارهای کارآمد برای سنجش و ارزیابی دقیق اهمیت زیادی دارد. هدف این پژوهش ساخت، اعتباریابی و شناسایی ساختار عاملی مقیاس ۲۴ گویه‌ای انعطاف‌پذیری هیجانی بود.

**روش کار:** این پژوهش به روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شد. ۲۴۰ نفر از مراجعان به مراکز بهداشتی و درمانی شهر همدان به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف و مقیاس پژوهشگرساخته‌ی انعطاف‌پذیری هیجانی را تکمیل کردند. داده‌ها به کمک SPSS و LISREL و به روش ضریب همبستگی، تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی تجزیه و تحلیل شد. شاخص روایی محتوایی ( $CVI = 0/916$ ) به کمک ۴ نفر از متخصصان محاسبه شد.

**یافته‌ها:** تحلیل عاملی نشان داد که ۳ عامل با مقدار ویژه‌ی بالاتر از یک توانسته‌اند ۷۵/۷۱۶ درصد از واریانس گویه‌ها را تبیین کنند. ماتریس چرخش یافته‌ی داده‌ها نیز نشان داد که همه‌ی گویه‌ها مؤثرند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که شاخص برازش مدل قابل قبول است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۶۶ و برای هر یک از عوامل تنظیم هیجان مثبت، تنظیم هیجان منفی، و ارتباط هیجانی به ترتیب ۰/۸۳۴، ۰/۷۶۱، و ۰/۶۴۱ به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** پس می‌توان گفت که مقیاس ۲۴ گویه‌ای انعطاف‌پذیری هیجانی از نظر اعتبار و ساختار عاملی، ابزار مطلوبی جهت استفاده در حوزه‌های گوناگون آموزشی، پژوهشی و بالینی است. کاربرد این ابزار به کلیه‌ی متخصصان، دانشجویان و پژوهش‌گران حوزه‌ی روان‌شناسی و روان‌پزشکی پیشنهاد می‌گردد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منع حمایت کننده:** حامی مالی نداشته است.

شیوه استناد به این مقاله:

Rashid Kh, Bayat A. Constructing, validating and identifying factor structure of emotional flexibility scale in a sample of clients from Hamedan healthcare centers. Razi J Med Sci. 2019;26(6):13-24.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) صورت گرفته است.



Original Article

## Constructing, validating and identifying factor structure of emotional flexibility scale in a sample of clients from Hamedan healthcare centers

© **Khosro Rashid**, Associate Professor of Psychology, Faculty of Economics & Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran (\*Corresponding author) [khosrorashid@yahoo.com](mailto:khosrorashid@yahoo.com)  
**Ahmad Bayat**, PhD Student of Psychology, Faculty of Economics & Social Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

### Abstract

**Background:** Today, to accurately assess and measure a variable in the field of psychology and psychiatry it requires efficient tools. The purpose of this study was to construct, validate, and identify the factor structure of a 24-items Emotional Flexibility Scale (EFS).

**Methods:** This research was a descriptive-correlational study. 240 people were selected through available sampling method from all the clients of the health care centers in Hamedan and collected Psychological Well-being questionnaire and researcher-made Emotional Flexibility Scale. Data were analyzed by SPSS and LISREL using correlation coefficient, exploratory factor analysis, and confirmatory factor analysis. Content validity index (CVI = 0.916) was calculated by help of 4 specialists.

**Results:** The factor analysis showed that 3 factors with a specific value higher than one could explain 75.716 percent of the variance of the items. Also, the rotated matrix of data showed that all of the items are effective. The results of the confirmatory factor analysis showed that goodness of fit statistics is acceptable. Cronbach's alpha coefficient for the whole scale was 0.866 and for positive emotion regulation, negative emotion regulation, and emotion communication were 0.834, 0.761, and 0.641, respectively.

**Conclusion:** Thus, it can be concluded that the 24-items EFS in terms of validity and factor structure is a desirable tool for use in various educational, research, and clinical fields. The applicant of this tool is recommended to all professionals, students and researchers in the field of psychology and psychiatry.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

### Keywords

Constructing,  
Validation,  
Factor Structure,  
Emotional Flexibility

Received: 28/04/2019

Accepted: 04/08/2019

### Cite this article as:

Rashid Kh, Bayat A. Constructing, validating and identifying factor structure of emotional flexibility scale in a sample of clients from Hamedan healthcare centers. Razi J Med Sci. 2019;26(6):13-24.

This work is published under [CC BY-NC-SA 3.0 licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).



که چنین ابزاری هم حوزه‌ی آموزشی، هم پژوهشی و البته در حوزه‌ی بالینی می‌تواند برای روان‌شناسان، روان‌پزشکان و دیگر متخصصان مربوطه بسیار مفید و کاربردی باشد.

پژوهش‌گران انعطاف‌پذیری هیجانی را زیرمجموعه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دسته‌بندی کرده‌اند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی عبارت است از توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی با وجود رویدادهای چالش‌انگیز یا ناخواسته (مثلاً افکار، احساسات، حس‌های بدنی، تصاویر ذهنی و خاطره‌ها) (۷). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ارتباطات افراد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. چنان‌که صداقت‌خواه و بهزادی‌پور (۸) دریافتند که کیفیت روابط زناشویی براساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی قابل پیش‌بینی است. سازه‌ی انعطاف‌پذیری هیجانی توسط بارتون و بونانو (۹)، فوجیمورا و اوکینویا (۱۰)، سیورت (۱۱) معرفی شده است. آن‌ها ابتدا مفهوم انعطاف‌پذیری بیانی را مطرح کردند که به معنای توانایی برای سرکوب یا بیان هیجانات براساس خواسته‌های شرایط است. در سال ۲۰۰۸ کویفمان رسماً مفهوم انعطاف‌پذیری هیجانی را تعریف نمود و این ایده را مورد بحث قرار داد که هیجان یک نظام انعطاف‌پذیر است. با توجه به مطالبی که بیان شد می‌توان انعطاف‌پذیری هیجانی چنین تعریف نمود: «توانایی فرد برای تنظیم هیجانات خود براساس خواسته‌های زمینه و بافت»؛ این تنظیم از طریق تجربه کردن یا اجتناب از هیجانات و بیان یا سرکوب آن‌ها رخ می‌دهد.

در این زمینه بارتون و بونانو (۹) سه عنصر اساسی را مطرح کرده‌اند: حساسیت زمینه‌ای، خزانه‌ی رفتاری و پاسخ‌دهی به پسخوراند. از آن جایی که هم هیجانات مثبت و هم هیجانات منفی وجود دارد، این موارد دربرگیرنده‌ی هشت طبقه در مورد انعطاف‌پذیری هیجانی است که شامل ظرفیت هیجانی (منفی/ مثبت) × (تجربه/ اجتناب) × (بیان/ سرکوب) می‌باشد. نسخه‌ی اولیه‌ای که پژوهش‌گران برای سنجش انعطاف‌پذیری

هیجان به عنوان هرگونه حالت ذهنی است که با درجات مختلف احساس مشخص می‌شود و معمولاً همراه با یک ابراز حرکتی بسیار شدید است. این حالت ذهنی ممکن است لذت‌بخش، تهدید کننده، ترسناک یا برخی دیگر از حالات طبیعی باشد. در واقع هیجان به معنی احساس‌ها و واکنش‌های عاطفی-ذهنی فرد است که دارای سه مؤلفه‌ی شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری می‌باشد (۱).

انعطاف‌پذیری یک مفهوم پیچیده و چندبعدی است. توانایی یا ظرفیت سازگاری یا پاسخ به یک محیط در حال تغییر اشاره به انعطاف‌پذیر بودن دارد. مهارت‌های مقابله‌ای یا انعطاف‌پذیری به طور مثبت در ارتباط با سازگاری روان‌شناختی است (۲). حتی برخی پژوهشگران انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را مرتبط با سلامت جسمانی می‌دانند و معتقدند که این توانایی بخش عمده‌ای از رفتارهای مربوط به سلامت می‌باشد که به توانایی فرد با لحظه‌ی کنونی و نیز پافشاری بر تغییر رفتار در راستای ارزش‌های برگزیده‌ی فرد اشاره دارد (۳). البته این توانایی قابل آموزش و تغییر است (۴). چنان‌که کاظمینی و همکاران (۵) به روش گروه‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد توانستند افسردگی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد را بالاتر ببرند. فرهنگ روان‌شناسی کرسینی (۱) انعطاف‌پذیری را به عنوان توانایی ذهنی برای ایجاد (کوشش یا جستجوی) شیوه‌های گوناگون سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی مراحل آتی برای راه‌حل یک مسئله یا مشکل تعریف کرده است. سطوح بالای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پیش‌بینی کننده‌ی سطوح پایین نشانگان روانی است (۶). با توجه به بررسی‌های انجام شده در مطالعات داخلی، هیچ پژوهشی در حوزه‌ی انعطاف‌پذیری هیجانی یا ساخت ابزار برای آن صورت نگرفته است؛ همچنین پژوهش‌های انجام شده خارج از ایران نیز در این حوزه بسیار محدود می‌باشند. بنابراین ضرورت انجام پژوهشی در حوزه‌ی ساخت و اعتباریابی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی احساس می‌گردد. چرا

هیجانی طراحی کردند ۳۲ گویه و پس از بازنگری و اصلاح به ۱۸ گویه کاهش یافت؛ پس از تحلیل عاملی، اعتباریابی و اصلاح نهایی از بین ۱۸ گویه ۱۰ گویه باقی ماند. این ابزار براساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (بسیار مخالف تا بسیار موافق) نمره‌گذاری می‌شد و سه مؤلفه را نشان می‌داد (تنظیم هیجانات مثبت، تنظیم هیجانات منفی و ارتباطات هیجانی). نمرات بالای افراد در این مقیاس نشان می‌داد که توانایی فرد برای انعطاف‌پذیری هیجانی در سطح بالایی قرار دارد (۱۲).

تنظیم هیجان یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگارانه و جلوگیری از هیجانات منفی و رفتارهای ناسازگارانه است. فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجانی مرتبط با فرآیندهای اجتماعی، روانی و فیزیکی در به انجام رساندن هدف‌های فرد تنظیم هیجان می‌باشد (۱۳). حال این تنظیم هیجان می‌تواند هم برای هیجانات مثبت (مانند شادی، عشق) به کار رود و هم می‌تواند برای هیجانات منفی (مانند خشم، ترس) مورد استفاده قرار گیرد. فو و همکاران (۱۲) ارتباطات هیجانی را تعاملات هیجانی بین دو نفر تعریف کرده‌اند. آلدائو و همکاران (۱۴) مفهوم انعطاف‌پذیری در تنظیم هیجان را مطرح کرده‌اند و این‌که افراد چگونه در تنظیم هیجانی خود انعطاف نشان می‌دهند. این پژوهش‌گران به این نتیجه رسیدند که داشتن توانایی انعطاف‌پذیری در تنظیم هیجان رابطه‌ی مستقیم با سلامت روان دارد. روترموند و همکاران (۱۵) تنظیم مواجهه‌ای را در سوگیری‌های توجهی عاطفی به عنوان یک مکانیزم بنیادی که انعطاف‌پذیری هیجانی و انگیزشی را تضمین و تأیید می‌کند، معرفی نمودند. موخرچی (۱۶) در پژوهش خود نوعی انعطاف‌پذیری هیجانی را مطرح نمود و به این نتیجه رسید که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به عنوان میانجی رابطه‌ی بین رنج هیجانی و عزت‌نفس در نظر گرفته شود. با توجه به مطالبی که بیان شد می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری هیجانی در ارتباط نزدیک با تنظیم هیجانی است. این ادعا با نتایج پژوهش‌های پیشین نیز کاملاً همسو می‌باشد (۱۴ و ۱۷). از نظر عصب‌روان‌شناسی جایگاهی که برای انعطاف‌پذیری هیجانی مورد بررسی قرار گرفته است، ناحیه‌ی آمیگدال

یا بادامه در سیستم کناری مغز بوده است. آزمایش‌های انجام شده نشان داد که بیشتر پردازش‌های مربوط به انعطاف‌پذیری هیجانی در زمانی رخ می‌دهد که بادامه فعال‌تر از دیگر نواحی مغز است (۱۲).

از جمله ابزارهایی که در زمینه‌ی انعطاف‌پذیری ساخته شده است مقیاس توانایی ادراک شده برای مقابله با تروما است که توسط بونانو و همکاران (۱۸) تهیه و تدوین شد. این پژوهش‌گران با بررسی آزمودنی‌های دچار تروما از دو کشور مختلف به این نتیجه رسیدند که ساختار عاملی و اعتبار همگرا و همسانی درونی این مقیاس تأیید گردید. همچنین این ابزار همبستگی معناداری با مقیاس تمرکز به جلو داشت. ابزار دیگری که در این حوزه تهیه شده است توسط بارتون و بونانو (۹) در دانشگاه کلمبیا ارائه گردید. این ابزار با عنوان مقیاس تنظیم انعطاف‌پذیرانه‌ی ابزار هیجانی مطرح گردید. نتایج تحلیل عاملی تأییدی به کمک نرم‌افزار AMOS نشان داد که این ابزار دارای ۵ عامل است که در دو شاخص کلی سرکوب و افزایش و دو بعد مثبت و منفی قرار می‌گیرد. شاخص‌های برازش مدل از جمله  $\chi^2/df$  نسبتی ( $p < 0/001$ )، ریشه‌ی دوم مربعات باقیمانده (RMSEA) و شاخص برازش افزایش (CFI) نشان داد که مدل به خوبی برازش شده است. همچنین ارتباط بین مقیاس تنظیم انعطاف‌پذیرانه‌ی ابزار هیجانی با پرسش‌نامه‌های تنظیم هیجان، دشواری در تنظیم هیجان و مقیاس ۱۰ گویه‌ای شخصیت مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین این ابزارها همبستگی معنادار و متعارف وجود دارد ( $p < 0/001$ ).

فو و همکاران (۱۲) مقیاس ۱۰ گویه‌ای انعطاف‌پذیری هیجانی را برای نوجوانان تهیه و تدوین نمودند. ۳۲۷ نوجوان پرسش‌نامه را تکمیل کردند. شاخص‌های برازش مدل شامل  $\chi^2/df$  نسبتی ( $p < 0/001$ )، ریشه‌ی دوم مربعات باقیمانده (۰/۰۷۳) و شاخص برازش افزایش (۰/۹۶) نشان داد که مدل به خوبی برازش شده است. برای بررسی روایی این مقیاس از روش روایی همزمان با آزمون‌های بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی استفاده شد. نتایج نشان داد که بین این آزمون‌ها همبستگی متعارف و معنادار وجود دارد ( $p < 0/001$ ). در ایران نیز ایمانی (۷) اقدام به بررسی

نرم‌افزار SPSS و LISREL و به روش ضریب همبستگی، تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی تجزیه و تحلیل شد.

*ابزارها:* برای گردآوری داده‌های پژوهش از مقیاس محقق‌ساخته‌ی انعطاف‌پذیری هیجانی و پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف استفاده شد. مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی دارای ۲۴ گویه است. برای نمره‌گذاری این مقیاس از طیف ۶ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۶) استفاده می‌شود. کمترین نمره در این مقیاس ۲۴ و بیشترین نمره ۱۴۴ است. هر اندازه که فرد موافقت بیشتری با گویه‌ها داشته باشد، نمره‌ی بالاتری در مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی می‌گیرد. برای تهیه‌ی این ابزار پژوهش‌گران ابتدا منابع داخلی و خارجی در این حوزه را بررسی نمودند (۱، ۷، ۸، ۱۲). سپس برپایه‌ی این منابع ۳۸ گویه به صورت مقدماتی نوشته شد که بتواند دربردارنده‌ی مفهوم انعطاف‌پذیری هیجانی باشد. در ادامه به کمک نظر تخصصی سه نفر از متخصصان روان‌شناسی، روایی صوری گویه‌ها بررسی شد. با انجام بررسی پایلوت و تحلیل داده‌های آن با یک نمونه‌ی ۵۰ نفری ۲۴ گویه باقی ماند و بقیه حذف شد. ضمناً از داوطلبان مرحله‌ی پایلوت خواسته شد ابهامات و ایرادات مورد نظر خود در گویه‌ها را بیان کنند. پس از ساخت و تهیه‌ی نسخه‌ی نهایی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی توسط نویسندگان، این پژوهش به دنبال اعتباریابی و محاسبه‌ی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی است.

پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف (فرم کوتاه) دارای ۱۸ گویه است. این ابزار در سال ۱۹۸۹ توسط ریف طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. خانجانی و همکاران (۱۹) با بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف، ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه‌ی مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال محاسبه شد و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۱ را به دست آوردند. این پرسش‌نامه نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌ی بالاتر نشان‌گر

ساختار عاملی پرسش‌نامه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در جمعیت دانشجویان نموده است. این پژوهش گر ۳۵۴ دانشجو (۱۳۰ پسر و ۲۲۴ دختر) از دانشگاه علوم پزشکی تهران را مورد آزمون قرار داد. علاوه بر پرسش‌نامه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) لویبوند و لویبوند مورد استفاده قرار گرفت که نشان دهنده‌ی همبستگی معنادار بین این ابزارها بود و روایی همگرا و واگرایی پرسش‌نامه را تأیید نمود ( $p < 0/001$ ). نتایج تحلیل عاملی نشان داد که این مقیاس یک ابزار تک‌عاملی است. ضریب پایایی آلفای کرونباخ (۰/۸۶) و ضریب پایایی بازآزمون (۰/۷۱) پرسش‌نامه نشان داد که می‌توان از آن به عنوان یک ابزار معتبر و پایا استفاده کرد. همچنین، شاخص‌های برازش مدل شامل  $\chi^2$  دوی نسبی ( $p < 0/001$ )، ریشه‌ی دوم مربعات باقیمانده (۰/۰۸۸) و شاخص برازش افزایش (۰/۹۵) نشان داد که مدل به خوبی برازش شده است. با توجه به مطالبی که در مورد انعطاف‌پذیری هیجانی و مبانی نظری و تجربی آن مطرح گردید، این پژوهش به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی از اعتبار و ساختار عاملی مطلوبی برخوردار می‌باشد یا خیر؟

*ملاحظات اخلاقی:* این مقاله حاصل یک کار پژوهشی در مراکز بهداشتی-درمانی شهر همدان است و دارای کد اخلاق به شماره‌ی ۳۴۲۸۴۷ و شماره‌ی نامه‌ی ۴۶/۱۴۵۷ مورخ ۱۲ / ۸ / ۱۳۹۶ می‌باشد. اصول محرمانه بودن، کمترین احتمال خطر یا آسیب و رضایت آگاهانه در این پژوهش رعایت شده است.

## روش کار

این پژوهش به روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شد. جامعه‌ی آماری کلیه‌ی مراجعه‌کنندگان به مراکز بهداشتی و درمانی شهر همدان (۲۳۰۰ نفر) در سال ۱۳۹۷ بود. به همین منظور ۲۴۰ نفر از مراجعان به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. گفتنی است پیش از اجرای پرسش‌نامه‌ها، هدف پژوهش، شرط محرمانه بودن اطلاعات افراد و نحوه‌ی تکمیل پرسش‌نامه‌ها به افراد توضیح داده شد. داده‌ها به کمک

بهبه‌یستی روان‌شناختی بالاتر است. در پژوهش ایمانی و همکاران (۲۰) ضریب آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۸۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز این شاخص ۰/۷۸ به دست آمد.

### یافته‌ها

تعداد کل آزمودنی‌های این پژوهش ۲۴۰ نفر بود. از بین کل شرکت‌کنندگان ۱۳۳ نفر زن و ۱۰۷ نفر مرد بودند که شامل ۱۲۱ نفر مجرد و ۱۱۹ نفر متأهل می‌شد.

آمار توصیفی مربوط به هر یک از گویه‌های مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی در جدول ۱ ارائه شده است.

پایایی: برای به دست آوردن پایایی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد.

با توجه به عامل‌های به دست آمده، ضریب آلفای

کرونباخ برای تنظیم هیجان مثبت، تنظیم هیجان منفی و ارتباط هیجانی به ترتیب ۰/۸۳۴، ۰/۷۶۱، و ۰/۶۴۱ محاسبه گردید. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۶۶ به دست آمد که نشان می‌دهد مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی از پایایی بالایی برخوردار است.

روایی: برای به دست آوردن روایی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی از روش روایی همزمان این مقیاس با مؤلفه‌های پذیرش خود و خودمختاری پرسش‌نامه‌ی به‌زیستی روان‌شناختی ریف استفاده شد.

نتایج به دست آمده در جدول ۳ آمده است.

ضریب همبستگی بین مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی و مؤلفه‌ی پذیرش خود ( $r=0/402$ ) و مؤلفه‌ی خودمختاری ( $r=0/452$ ) به دست آمد که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار می‌باشد ( $p<0/001$ ) و نشان دهنده‌ی روایی همگرا (پذیرش خود) و روایی

جدول ۱- آمار توصیفی گویه‌های مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی

تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	گویه‌ها
۲۴۰	۱/۴۷۲	۴/۱۰	۱. وقتی دیگری خوشحال باشد، من هم سعی می‌کنم که خود را خوشحال نشان دهم.
۲۴۰	۱/۳۶۷	۲/۹۵	۲. اگر یک شعر عاشقانه یا احساسی مرا ناراحت کند، می‌توانم سریعاً خود را به حالت اول برگردانم.
۲۴۰	۱/۲۶۶	۴/۲۰	۳. گاهی وقت‌ها که ناراحت‌م، با فکر کردن به چیزهای مثبت، حالم را خوب می‌کنم.
۲۴۰	۱/۲۶۷	۴/۴۹	۴. وقتی دیگران ناراحت هستند، حتی اگر خوشحال باشم، می‌توانم جلوی خوشحالی‌ام را بگیرم.
۲۴۰	۱/۴۶۵	۲/۳۸	۵. حتی وقتی در اوج شادی هستم، اگر بخواهم آن را به دیگران بروز نمی‌دهم.
۲۴۰	۱/۳۶۷	۴/۲۲	۶. اگر ابراز علاقه به دیگران باعث ضررم شود، آن را مهار می‌کنم.
۲۴۰	۱/۴۱۱	۲/۹۷	۷. اگر نیاز شود، در جمع هم می‌توانم نسبت به دیگران ابراز علاقه کنم.
۲۴۰	۱/۵۱۹	۲/۶۴	۸. حتی اگر حالم خوش نباشد، می‌توانم با دیگران بگو و بخند کنم.
۲۴۰	۱/۳۳۴	۲/۹۰	۹. اگر لازم شود می‌توانم احساس ناراحتی خود را کنترل کنم.
۲۴۰	۱/۲۸۷	۲/۹۸	۱۰. وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم، سعی می‌کنم احساسات خود را مدیریت کنم.
۲۴۰	۱/۴۶۹	۴/۲۵	۱۱. اگر ناراحت باشم، با گوش دادن به موزیک می‌توانم حالم را بهتر کنم.
۲۴۰	۱/۳۷۵	۲/۶۶	۱۲. اگر عصبانی باشم، می‌توانم آن را به خاطر آرامش خودم کنترل کنم.
۲۴۰	۱/۱۶۲	۴/۲۵	۱۳. برای این که چیزی اذیتم نکند، سعی می‌کنم از آن دوری کنم.
۲۴۰	۱/۳۷۶	۲/۹۰	۱۴. هر اندازه هم که غمگین باشم، نمی‌گذارم اطرافیانم متوجه بشوند.
۲۴۰	۱/۳۷۹	۴/۱۹	۱۵. گاهی برای این که ناراحتی خود را کمتر کنم، به طبیعت پناه می‌برم.
۲۴۰	۱/۴۷۸	۲/۴۰	۱۶. وقتی می‌بینم کسی با من بدرفتاری می‌کند، می‌توانم خشم خود را مهار کنم.
۲۴۰	۱/۲۹۹	۴/۲۵	۱۷. وقتی از چیزی عصبانی یا ناراحت‌م، حمایت و همدلی دیگران مرا آرام می‌کند.
۲۴۰	۱/۳۸۰	۲/۵۵	۱۸. اگر لازم باشد، خشم خود را نسبت به زیردستانم ابراز می‌کنم.
۲۴۰	۱/۳۰۲	۲/۷۳	۱۹. در هر شرایطی می‌توانم احساسات خود را به دیگران ابراز کنم.
۲۴۰	۱/۳۸۱	۲/۹۲	۲۰. اگر لازم باشد، ناراحتی خود را به دیگران نشان می‌دهم.
۲۴۰	۱/۳۱۱	۴/۳۵	۲۱. با نگاه به ظاهر دیگران، غم و شادی آنان را می‌فهمم.
۲۴۰	۱/۲۳۹	۴/۳۵	۲۲. با دیدن افراد ناراحت من هم اندوهگین می‌شوم.
۲۴۰	۱/۲۰۹	۴/۱۵	۲۳. در صورت نیاز، هیجانات مثبت و منفی خود را می‌توانم به دیگران ابراز کنم.
۲۴۰	۱/۳۰۸	۴/۰۹	۲۴. دیگران با دیدن چهره‌ی من، غم یا شادی مرا می‌فهمند.

**جدول ۲- ضریب آلفای کرونباخ مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی و مؤلفه‌های آن**

مؤلفه‌ها	ضریب آلفای کرونباخ	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	تعداد گویه‌ها
تنظیم هیجان مثبت	۰/۸۳۴	۳۸/۹۵	۸/۷۱۲	۷۵/۸۹۷	۱۰
تنظیم هیجان منفی	۰/۷۶۱	۳۲/۱۹	۶/۶۹۱	۴۴/۷۶۶	۸
ارتباط هیجانی	۰/۶۴۱	۲۴/۶۴	۴/۷۹۵	۲/۹۹۴	۶
کل	۰/۸۶۶	۹۵/۶۹	۱۶/۱۳۷	۲۶۰/۳۹۸	۲۴۰

**جدول ۳- ضریب همبستگی بین مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی و مؤلفه‌های پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف**

مؤلفه‌ها	انعطاف‌پذیری هیجانی	تعداد	معناداری
پذیرش خود	۰/۴۰۲	۲۴۰	۰/۰۰۱
خودمختاری	۰/۴۵۲	۲۴۰	۰/۰۰۱

می‌باشد. همچنین نتیجه‌ی آزمون بارتلت (۱۹۴۵/۶۴۹) که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار است، نشان می‌دهد که ماتریس همبستگی بین گویه‌ها یک ماتریس واحد و همسان نیست. یعنی از یک طرف بین گویه‌های درون هر عامل همبستگی بالایی وجود دارد و از طرف دیگر بین گویه‌های یک عامل با گویه‌های عامل دیگر، هیچ‌گونه همبستگی دیده نمی‌شود.

شناخت سهم هر عامل در تبیین مجموع واریانس تمام گویه‌ها

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود هر ۳ عامل دارای مقدار ویژه‌ی بالاتر از یک هستند. بنابراین، از کل ۲۴ گویه می‌توان ۳ عامل را ساخت. سهم هر عامل در تبیین ۲۴ گویه به صورت نزولی است. یعنی اولین عامل بیشترین سهم و آخرین عامل کمترین سهم را در تبیین واریانس ۲۴ گویه دارد. در مجموع تمامی ۳ عامل با مقادیر ویژه بالاتر از یک توانسته‌اند ۷۵/۷۱۶ درصد از واریانس ۲۴ گویه‌ی مربوط به مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی را تبیین کنند. گویه‌های ۲، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۱۴ عامل تنظیم هیجان

واگرای (خودمختاری) قابل قبول مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی با مؤلفه‌های پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف می‌باشد.

روش دیگری که برای به دست آوردن روایی از آن استفاده شد، روایی محتوایی بود. در این راستا به کمک ۴ نفر از متخصصان حوزه‌ی روان‌شناسی، تمامی گویه‌ها مورد بررسی قرار گرفت. هر یک از آنان نظر خود را به صورت «ضروری، مفید و یا غیرضروری» در مورد هر گویه بیان نمودند. سپس ضریب روایی محتوایی محاسبه شد و در نهایت شاخص روایی محتوایی به دست آمد که با توجه به جدول حداقل مقادیر شاخص روایی محتوایی (۲۱) این شاخص برابر با ۰/۹۱۶ بود که نشان می‌دهد روایی محتوایی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی در سطح مطلوبی قرار دارد.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مقدار KMO برابر با ۰/۸۳۷ است، بنابراین حجم نمونه‌ی مورد بررسی برای بررسی اعتبار مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی قابل قبول و رضایت‌بخش بوده و در نتیجه، داده‌های گردآوری شده قابل کاهش به عامل‌های بنیادی و زیربنایی آن

**جدول ۴- آزمون KMO برای بررسی حجم نمونه‌ی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی**

مقدار KMO	آزمون بارتلت- مقدار خی‌دو	درجه‌ی آزادی	معناداری
۰/۸۳۷	۱۹۴۵/۶۴۹	۲۷۶	۰/۰۰۱

**جدول ۵- سهم هر عامل در تبیین مجموع واریانس تمام گویه‌ها**

مؤلفه‌ها	کل	درصد واریانس	درصد تجمعی واریانس
تنظیم هیجان مثبت	۶/۲۸۷	۳۶/۱۹۷	۳۶/۱۹۷
تنظیم هیجان منفی	۲/۶۲۳	۲۳/۹۳۱	۶۰/۱۲۸
ارتباط هیجانی	۱/۵۸۱	۱۵/۵۸۸	۷۵/۷۱۶

که تمام گویه‌ها مؤثر هستند و باید مورد استفاده قرار گیرند. بیشترین بار عاملی مربوط به گویه‌ی ۱۰ و کمترین بار عاملی مربوط به گویه‌ی ۱ است.

تحلیل عاملی تأییدی داده‌ها به کمک نرم‌افزار لیزرل انجام شد. نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد که نسبت خی دو بر درجه‌ی آزادی (۲/۵۴۳) حاکی از یک وضعیت قابل قبول برای مدل است. شاخص برازش افزایش (CFI) و شاخص نیکویی برازش (GFI) به ترتیب برابر با ۰/۷۸ و ۰/۸۴ به دست آمد که قابل قبول می‌نماید. همچنین شاخص‌های برازش هنجار بنتر- بونت (NFI) و ریشه‌ی دوم مربعات باقیمانده (RMSEA) به عنوان از جمله عمومی‌ترین شاخص‌های برازش به ترتیب برابر با ۰/۷۹ و ۰/۱۹ هستند که نشان می‌دهد که مدل به خوبی برازش شده است.

مثبت را می‌سنجند؛ گویه‌های ۱، ۳، ۷، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹ و ۲۱ عامل تنظیم هیجان منفی را می‌سنجند و گویه‌های ۴، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۳ و ۲۴ عامل ارتباط هیجانی را می‌سنجند.

شناخت سهم مجموعه عامل‌ها در تبیین واریانس هر گویه

ستون استخراج شده در جدول ۶ نشان دهنده‌ی مقداری از واریانس متغیر اصلی است. هر اندازه این مقدار به ۱ نزدیک باشد، واریانس بیشتری را تبیین می‌کند. کمترین مقدار مربوط به گویه‌های ۱ و ۲ و بیشترین مقدار مربوط به گویه‌ی ۹ است.

#### ماتریس چرخش یافته‌ی مقیاس

در جدول ۷ تعداد گویه‌های مورد نظر که در زیر عامل‌های سه‌گانه آمده‌اند و در واقع مؤثرترین گویه‌ها در مورد هر عامل را نشان می‌دهد. داده‌ها به روش واریماکس چرخش یافت. نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد

جدول ۶- سهم مجموعه عامل‌ها در تبیین واریانس هر گویه

استخراج شده	اولیه	گویه‌ها
۰/۴۸۲	۱	۱. وقتی دیگری خوشحال باشد، من هم سعی می‌کنم که خود را خوشحال نشان دهم.
۰/۴۸۲	۱	۲. اگر یک شعر عاشقانه یا احساسی مرا ناراحت کند، می‌توانم سریعاً خود را به حالت اول برگردانم.
۰/۵۷۳	۱	۳. گاهی وقت‌ها که ناراحتم، با فکر کردن به چیزهای مثبت، حالم را خوب می‌کنم.
۰/۶۷۸	۱	۴. وقتی دیگران ناراحت هستند، حتی اگر خوشحال باشم، می‌توانم جلوی خوشحالی‌ام را بگیرم.
۰/۶۶۷	۱	۵. حتی وقتی در اوج شادی هستم، اگر بخواهم آن را به دیگران بروز نمی‌دهم.
۰/۴۶۲	۱	۶. اگر ابراز علاقه به دیگران باعث ضررم شود، آن را مهار می‌کنم.
۰/۵۷۹	۱	۷. اگر نیاز شود، در جمع هم می‌توانم نسبت به دیگران ابراز علاقه کنم.
۰/۵۸۳	۱	۸. حتی اگر حالم خوش نباشد، می‌توانم با دیگران بگو و بخند کنم.
۰/۶۹۴	۱	۹. اگر لازم شود می‌توانم احساس ناراحتی خود را کنترل کنم.
۰/۶۵۱	۱	۱۰. وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم، سعی می‌کنم احساسات خود را مدیریت کنم.
۰/۵۱۲	۱	۱۱. اگر ناراحت باشم، با گوش دادن به موزیک می‌توانم حالم را بهتر کنم.
۰/۶۳۵	۱	۱۲. اگر عصبانی باشم، می‌توانم آن را به خاطر آرامش خودم کنترل کنم.
۰/۶۴۴	۱	۱۳. برای این که چیزی اذیتم نکند، سعی می‌کنم از آن دوری کنم.
۰/۵۷۴	۱	۱۴. هر اندازه هم که غمگین باشم، نمی‌گذارم اطرافیانم متوجه بشوند.
۰/۶۶۳	۱	۱۵. گاهی برای این که ناراحتی خود را کمتر کنم، به طبیعت پناه می‌برم.
۰/۵۸۳	۱	۱۶. وقتی می‌بینم کسی با من بدرقتاری می‌کند، می‌توانم خشم خود را مهار کنم.
۰/۵۱۳	۱	۱۷. وقتی از چیزی عصبانی یا ناراحتم، حمایت و همدلی دیگران مرا آرام می‌کند.
۰/۵۲۷	۱	۱۸. اگر لازم باشد، خشم خود را نسبت به زیردستانم ابراز می‌کنم.
۰/۵۵۱	۱	۱۹. در هر شرایطی می‌توانم احساسات خود را به دیگران ابراز کنم.
۰/۶۱۸	۱	۲۰. اگر لازم باشد، ناراحتی خود را به دیگران نشان می‌دهم.
۰/۶۲۱	۱	۲۱. با نگاه به ظاهر دیگران، غم و شادی آنان را می‌فهمم.
۰/۵۳۰	۱	۲۲. با دیدن افراد ناراحت من هم اندوهگین می‌شوم.
۰/۶۱۱	۱	۲۳. در صورت نیاز، هیجانات مثبت و منفی خود را می‌توانم به دیگران ابراز کنم.
۰/۶۴۵	۱	۲۴. دیگران با دیدن چهره‌ی من، غم یا شادی مرا می‌فهمند.



**جدول ۷- ماتریس چرخش‌یافته‌ی مقیاس به روش واریماکس**

عامل‌ها		گویه‌ها
ارتباط هیجانی	تنظیم هیجان منفی	تنظیم هیجان مثبت
	۰/۳۹۷	۰/۴۴۵
	۰/۵۲۶	۰/۵۶۷
۰/۵۵۶		۰/۵۷۴
	۰/۶۰۵	۰/۵۳۷
		۰/۵۷۹
		۰/۷۵۲
		۰/۴۶۶
		۰/۶۸۷
		۰/۵۴۶
		۰/۶۴۲
	۰/۴۸۶	
	۰/۵۵۱	
	۰/۶۴۹	
۰/۴۲۶		
	۰/۶۰۱	
۰/۷۲۳		
	۰/۵۱۶	
۰/۶۳۵		
۰/۵۰۸		
۰/۵۶۸		

**جدول ۸- شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی**

مدل	X <sup>2</sup>	df	X <sup>2</sup> / df	CFI	GFI	NFI	RMSEA
یک عاملی	۱۶۰/۲۵	۶۳	۲/۵۴۳	۰/۷۸	۰/۸۴	۰/۷۹	۰/۰۱۹

## بحث و نتیجه‌گیری

مجموعه‌ای از مهارت‌ها، ویژگی‌ها و نگرش‌ها که موجب ایجاد حداکثر انعطاف می‌شوند را انعطاف‌پذیری هیجانی می‌نامند. یادگیری «انعطاف‌پذیری هیجانی» در مقابله با استرس می‌تواند موجب بهبود نگرش و سلامت فرد شود. هیچ کس نیست که در زندگی‌اش با مانع و یا مشکلی روبه‌رو نشده باشد. بیشتر افراد در این شرایط حس می‌کنند که انگار زندگی‌شان به بن‌بست رسیده است. اما این موضوع در زندگی همه‌ی ما یک موضوع قابل پیش‌بینی و انتظار است و درست در همین لحظه‌هاست که تفاوت بین آدم‌ها مشخص می‌شود. بعضی‌ها مثل یک کش که حسابی کشیده شده باشد،

سریعاً به زندگی عادی برمی‌گردند و بعضی دیگر کاملاً خود را می‌بازند و درگیر مشکلات حاشیه‌ای می‌شوند. فکر می‌کنید قابلیت بازگشت به حالت عادی در چه افرادی وجود دارد؟ آن‌هایی که قادرند بعد از رویارویی با مشکل و مانع دوباره با سرعت زیاد به حالت عادی برگشته و به راه‌حلی‌هایی دیگر دست پیدا کنند، به نوعی از نظر فکری و ذهنی انعطاف‌پذیری خوبی دارند و در شرایطی مثل از دست دادن شغل، بیماری یا مرگ عزیزان با سرعتی زیاد کنترل زندگی خود را به دست می‌آورند. این حالت را انعطاف‌پذیری هیجانی می‌نامیم که در میزان سازگاری و بهزیستی افراد نقش مهمی دارد.

می‌باشد، نه خیلی زیاد است که یک متغیر واحد را اندازه‌گیری کنند و نه این‌که آن قدر کم باشد که کاملاً دو چیز جدای از هم را اندازه‌گیری کنند.

با توجه به تحلیل عاملی اکتشافی انجام شده، سه عامل برای مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی به دست آمد که شامل تنظیم هیجان مثبت، تنظیم هیجان منفی و ارتباط هیجانی بود. سهم سه عامل مذکور در تبیین واریانس ۲۴ گویه‌ی موجود در این مقیاس به ترتیب ۰/۸۳۴، ۰/۷۶۱، و ۰/۶۴۱ و در مجموع ۰/۸۶۶ است. برای بررسی همسانی درونی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی ارتباط گویه‌های هر عامل به روش آلفای کرونباخ بررسی شد. جدول ماتریس چرخش‌یافته نشان می‌دهد که همه‌ی گویه‌ها مؤثرند و باید مورد استفاده قرار گیرند؛ بنابراین نیاز به حذف هیچ گویه‌ای نبود و مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی از همسانی درونی مطلوبی نیز برخوردار بود.

همان‌طور که در جدول شاخص‌های برازش دیده می‌شود، نسبت  $\chi^2$  دو بر درجه‌ی آزادی که  $\chi^2$  دوی نسبی نامیده می‌شود، می‌تواند شاخص خوبی برای قضاوت در مورد برازش مطلوب مدل تدوین شده باشد. این شاخص که مقادیر ۱ تا ۵ برای آن مناسب است و مقادیر نزدیک به ۲ و ۳ بسیار خوب تفسیر می‌شود. در این جدول مقدار ۲/۵۴۳ نسبت بسیار خوب و وضعیت قابل قبولی را برای مدل را نشان می‌دهد. بررسی شاخص‌های تطبیقی CFI، GFI و NFI مقادیری بین صفر و یک را به خود اختصاص می‌دهند. شاخص برازش افزایش CFI (۰/۷۸) به دست آمد که قابل قبول است. شاخص‌های GFI و NFI نیز به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۹ را به دست دادند که حاکی از این است که مدل قابل قبول است. و در نهایت، شاخص ریشه‌ی دوم میانگین مربعات باقیمانده (RMSEA) به عنوان یکی از معتبرترین و رایج‌ترین شاخص‌ها برای قضاوت کلی در مورد مدل‌های تدوین شده نشان می‌دهد که مقدار به دست آمده (۰/۱۹) مدل را به خوبی برازش می‌کند. در مجموع نتایج به دست آمده از تحلیل عاملی تأییدی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی نشان دهنده‌ی آن است که این مقیاس ابزار قابل اعتماد و مطلوبی برای متخصصان حوزه‌ی روان‌شناسی، روان‌پزشکی و دیگر زمینه‌های وابسته می‌باشد.

نتایج به دست آمده از این پژوهش با یافته‌های حاصل از پژوهش‌های پیشین (۱۲ و ۹) همسو می‌باشد. البته باید توجه داشت که انعطاف‌پذیری هیجانی به شدت تحت تأثیر و وابسته به شرایط است. یعنی بافتی فرد در آن قرار دارد، در واکنش او بسیار تأثیرگذار است. این بافت را می‌توان هم بافت درونی و هم بافت بیرونی در نظر گرفت. هر چند در نگاه اول، آن چیزی که به ذهن می‌آید بیشتر بافت بیرونی را نشان می‌دهد. این نوع از بافت بیشتر مد نظر وستفال و همکاران (۲۲)، کالکوت و برکمن (۲۳) گوپتا و بونانو (۲۴) قرار گرفته است. در مورد متغیرهای درونی انگیزش مفهومی است که بیشتر مورد توجه پژوهش‌گران قرار گرفته است. در این راستا بروش و فن‌باول (۲۵) بر این باورند که انعطاف‌پذیری هیجانی می‌تواند برآیندی از تغییرات در انگیزش فرد باشد. این باور قبلاً نیز در کارهای لازروس (۲۶) و لوین (۲۷) نیز دیده شده است.

هدف این پژوهش ساخت، اعتباریابی و شناسایی ساختار عاملی مقیاس ۲۴ گویه‌ای انعطاف‌پذیری هیجانی بود. با توجه به تعداد گویه‌ها، ۲۴۰ آزمودنی انتخاب شدند (به ازای هر گویه ۱۰ آزمودنی). البته با توجه به منابع داخلی و خارجی (۱، ۷، ۸، ۱۲) ابتدا ۳۸ گویه نوشته شد؛ اما در بررسی پایلوت با نمونه‌ی ۵۰ نفری و پس از تحلیل داده‌ها و لحاظ نمودن نظرات و ایرادات آنان و نیز یک گروه سه نفری از متخصصان روان‌شناسی ۲۴ گویه باقی ماند. پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ (۰/۸۶۶) نشان داد که این ابزار از پایایی بالایی برخوردار است. نتایج آلفای کرونباخ به شرط حذف گویه نیز نشان داد که نیازی به هیچ یک از گویه‌ها نیست و در تحلیل‌های بعدی نیز این یافته تأیید گردید. این نکته بدین معنا است که پژوهش‌گران در تدوین و تهیه‌ی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی نهایت دقت و صحت را هم از نظر تئوری و هم از نظر آماری و اجرایی مد نظر قرار داده‌اند. همبستگی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی با پرسش‌نامه‌ی بهزیستی روان‌شناختی ریف ( $p < 0/001$  و  $r = 0/428$ ) نشان از روایی همزمان متعارف و مطلوب این مقیاس دارد. بدین معنا که با وجود معناداری ضریب همبستگی بین این دو ابزار در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱، اما از نظر آماری مقدار ضریب همبستگی نیز به دست آمده متعارف

پژوهش، تأیید کننده‌ی اعتبار و ساختار عاملی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی باشد.

نو بودن و تازگی این ابزار در ایران مهم‌ترین ویژگی مثبت پژوهش حاضر می‌باشد. به کار بردن نرم‌افزار آماری معتبر و با قدرت تحلیل بالا دیگر نقطه قوت این پژوهش است. از جمله محدودیت‌های این پژوهش خودسنجی بودن نوع ابزارهای مورد استفاده بود. نتایج به دست آمده از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی همواره تحت تأثیر عواملی چون سوگیری، حواس‌پرستی و فراموشی قرار دارد. محدود بودن نمونه‌ی این پژوهش به مراجعه‌کنندگان مراکز بهداشتی-درمانی شهر همدان، تعمیم نتایج آن به دیگر جوامع آماری (اعتبار بیرونی) را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین پیشنهاد می‌شود این ابزار در گروه‌ها و جوامع آماری دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد. محدودیت دیگر مربوط به حجم نمونه است؛ اگر تعداد آزمودنی‌ها بیشتر باشد می‌توان یافته‌های دقیق‌تری به دست آورد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد که این ابزار در جوامع گوناگون و با حجم نمونه‌ی بیشتری مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به یافته‌های عباسی و همکاران (۲۸) بین ویژگی‌های روان‌شناختی مراجعان به مراکز بهداشتی-درمانی قم (زنان بارور و زنان نابارور) تفاوت‌هایی وجود دارد؛ پس لازم است که جنسیت و حتی باروری و یا عدم باروری در بین مراجعان زن نیز کنترل گردد. به پژوهش‌گران علاقه‌مند به حوزه‌ی روان‌سنجی پیشنهاد می‌گردد که از یافته‌های تجربی و بالینی نیز برای تکمیل داده‌های پژوهش‌های مشابه با این پژوهش استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد چنین پژوهشی در جوامع آماری دیگر و حتی با تعداد نمونه‌ی بیشتری انجام شود.

### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از همه‌ی کسانی که در گردآوری این پژوهش نقش داشته‌اند تقدیر و تشکر می‌گردد. به ویژه مراجعه‌کنندگان به مراکز بهداشتی-درمانی شهر همدان که نهایت همکاری را با پژوهش‌گران داشتند. ضمناً حمایت مالی این پژوهش بر عهده‌ی پژوهش‌گران بوده است.

براساس نتایج دست آمده از این پژوهش، مؤلفه‌های مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی شامل تنظیم هیجان مثبت، تنظیم هیجان منفی و ارتباط هیجانی می‌باشند. تنظیم هیجان مثبت اشاره به این دارد که فرد در موقعیت‌هایی که هیجان‌ات مثبت مانند شادی، علاقه، محبت و خوشحالی را تجربه می‌کند، بتواند با توجه به شرایط و بافتی که در آن قرار دارد در هیجان خود تولید، حفظ، تعدیل، تغییر و یا استمرار به وجود آورد. در مقابل، تنظیم هیجان منفی اشاره دارد به توانایی فرد در موقعیت‌های هیجانی منفی مانند خشم، ناراحتی، ترس و غم که بتواند آن هیجان را ادامه دهد، ایجاد کند، تغییر دهد و یا تعدیل کند. مؤلفه‌ی سوم به عنوان ارتباط هیجانی نیز به معنای تعاملات هیجانی حداقل بین دو نفر است. این هیجان‌ات ممکن است مثبت یا منفی باشد. مثلاً برخی افراد با دیدن غم و اندوه دیگران، دچار احساس غمگینی و ناراحتی می‌شوند و یا برعکس وقتی دیگران را خوشحال و شاد می‌بینند، آن‌ها نیز خوشحال شده و احساس شادی می‌کنند. ضمن این‌که این هیجان‌ات در بافت و موقعیت خاصی به وجود می‌آید که هر فردی برداشت خاص خود را از آن دارد.

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که در درجه‌ی اول هر پژوهشی نیازمند مبنای نظری و تجربی قوی است؛ وقتی مفاهیم مورد بررسی در یک پژوهش از پشتوانه‌ی نظری خوبی برخوردار باشد، بهتر می‌توان در مورد آن فرضیه و پرسش ارائه نمود. همچنین پژوهش‌های قبلی در زمینه‌ی آن مفاهیم پژوهش‌گر را در این حوزه کمک می‌کند. با وجود پیشینه‌ی پژوهشی اندک، اما به خاطر مبنای نظری مطلوبی که این پژوهش داشت، اجرا، تحلیل و نتایج به دست آمده رضایت‌بخش بود. عامل دیگر در به دست آمدن نتایج قابل اعتماد در مورد مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی دقت نظر پژوهش‌گران در تدوین و تهیه‌ی گویه‌های این مقیاس بود. همواره تأکید می‌شود که برای تهیه‌ی یک پرسش‌نامه لازم است زمینه‌های فردی، فرهنگی، اجتماعی، قومیتی و مذهبی مورد نظر پژوهش‌گران قرار گیرد. خوشبختانه این موارد به خوبی در این پژوهش لحاظ شده است. همچنین اجرا دقیق کار و انتخاب روش‌های مناسب برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دیگر عواملی بود که موجب شد نتایج به دست آمده از این

## References

1. Corsini RJ. The Dictionary of Psychology. 2009. Brunner-Routledge.
2. Cheng C, Lau HP, Chan MP. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychol Bull*; 2014. 140: 1582-607.
3. Jahangiri F, Karimi J, Inaphshari M. Comparison of psychological flexibility dimensions in patients with irritable bowel syndrome and normal counterparts. *Arm Dan*; 2017. 22(1):75-86. [Persian]
4. Tayebi Naini P, MohammadKhani Sh, Akbari M, Abedi M. The effect of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility in children with obsessive-compulsive disorder. *J Men Hea*; 2017. 4(3):91-106. [Persian]
5. Kazemini M, Bakhtiari M, Nouri M. Effectiveness of acceptance and commitment group therapy on the treatment of postpartum depression and the psychological flexibility of mothers. *J Nur Mid*; 2017. 6(4):20-31. [Persian]
6. Sadeghi M, Safari Mousavi S, Farhadi M, Amiri M. The role of psychological flexibility and self-sufficiency in the prediction of depression, anxiety and stress in patients with type 2 diabetes. *J Isf Med Sch*; 2017. 35(452):1468-75. [Persian]
7. Imani M. Investigating the factor structure of psychological flexibility questionnaire in students. *J Lear Edu Stu*; 2016. 8(1):162-81. [Persian]
8. Sedaghatkhan A, Behzadpour S. Predicting the quality of marital relationships based on communication beliefs, mindfulness and psychological flexibility in Iranian culture. First International Conference on Cultural, Pathology and Psychology; 2017. Tehran, Al-Zahra University. [Persian]
9. Burton CL, Bonanno GA. Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The flexible regulation of emotional expression (FREE) scale. *Psyc Asses*; 2016. 28(8):929-41.
10. Fujimura T, Okanoya K. Heart rate variability predicts emotional flexibility in response to positive stimuli. *Psyc*. 2012; 3, 578-82.
11. Seivert NH. The ability to flexibly regulate emotional expression: Stability, predictive validity, and the accuracy of self-report (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University; 2009. New York, NY.
12. Fu F, Chow A, Li J, Cong Z. Emotional flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivors. *Psyc Trau*; 2017. 10(2):246-52.
13. Karami J, Heidari P, Shafiee B. The relationship between emotion control and emotional intelligence strategies with social phobia in students with visual affected and audiological damaged students. *J Exc Edu*; 2015. 15(1):5-14. [Persian]
14. Aldao A, Sheppes G, Gross JJ. Emotion regulation flexibility. *Cogn Ther Res*; 2015. 39, 263-78.
15. Rothermund K, Voss A, Ventura D. Counter-regulation in affective attentional biases: A basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emo*; 2008. 8(1):34-46
16. Mukherjee T. Can we talk about emotional flexibility? Cognitive emotional regulation strategies as moderator of the relationship between emotional labor and self-esteem. *Glo J Flex Sys Man*; 2011. 12(1 & 2):47-58.
17. Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psyc Rev*; 2010. 30, 865-78.
18. Bonanno GA, Pat-Horenczyk R, Noll J. Coping flexibility and trauma: The perceived ability to cope with trauma (PACT) scale. *Psyc Trau*; 2011. 3, 117-29.
19. Khanjani M, Shahidi Sh, Fathabadi J, Mazaheri M. Factor structure and psychometric properties of short form (18 items) psychological well-being scale of Ryff in male and female students. *J Thou Beh*; 2014. 8(32):27-36. [Persian]
20. Imani M, Karimi J, Behbahani M, Amiri A. Studying the role of mindfulness, psychological flexibility and coherence self-knowledge on student's psychological well-being. *Fei*; 2017. 21(2):170-7. [Persian]
21. Shultz KS, Whitney DG, Zickar MJ. Measurement theory in action: case studies and exercises. 2013. London: Routledge.
22. Westphal M, Seivert NH, Bonanno GA. Expressive flexibility. *Emo*. 2010. 10, 92-100.
23. Calcott RD, Berkman ET. Attentional flexibility during approach and avoidance motivational states: The role of context shifts in attentional breadth. *J Exper Psyc*; 2014. 143(3):1393-408.
24. Gupta S, Bonanno GA. Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *J Abn Psyc*; 2011. 120, 635-43.
25. Brosch T, Van Bavel JJ. The flexibility of emotional attention: Accessible social identities guide rapid attentional orienting. *Cog*; 2012. 125, 309-16.
26. Lazarus RS. Cognition and motivation in emotion. *Ame Psyc*; 1991. 46, 352-67.
27. Lewin K. Vorsatz, wille und bedurfnis [Intention, will and need]. *Psyc Fors*; 1926. 7, 330-85.
28. Abbasi M, Gharlipour Z, Rahbar A, Arsang-Jang Sh, Ebraze A, Kazazlou Z. Comparison of psychological characteristics in fertile and infertile women referred to health centers and infertility centers in Qom. *J Ara Uni Med Sci*; 2018. 21(6):47-55. [Persian]