مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۶، شماره ۶، شهریور ۱۳۹۸ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله پژوهشی

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

احمد بیات: دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

چکیده

زمینه و هدف: امروزه در حوزه‌ی 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 شیوه‌ی 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 = ۰/۹۱۶) 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 چرخش‌یافته‌ی 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.

منبع حمایت کننده: حامی مالی نداشته است.

کلیدواژه‌ها

ساخت و اعتباریابی،

ساختار عاملی،

انعطاف‌پذیری هیجانی

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۲/۰۸

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۵/۱۳

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 به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

Razi Journal of Medical Sciences.2019;26(6):13-24. http://rjms.iums.ac.ir

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
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.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

مقدمه

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 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 آن‌جایی 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

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

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. موخرجی (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 ابراز 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 خی‌دوی نسبی ($p<۰/۰۰۱$)، 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 ابراز 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 ($p<۰/۰۰۱$).

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 خی‌دوی نسبی ($p<۰/۰۰۱$)، 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 ($p<۰/۰۰۱$). در ایران نیز ایمانی (۷) اقدام به بررسی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

ساختار عاملی پرسش‌نامه‌ی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در جمعیت دانشجویان نموده است. این پژوهش‌گر 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 واگرای پرسش‌نامه را تأیید نمود ($p<۰/۰۰۱$). 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 خی‌دوی نسبی ($p<۰/۰۰۱$)، 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 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

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

بهزیستی 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 شرکت کنندگان 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=۰/۴۰۲) و مؤلفه‌ی خودمختاری (r=۰/۴۵۲) به دست آمد که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار می‌باشد (p<۰/۰۰۱) و نشان دهنده‌ی روایی همگرا (پذیرش خود) و روایی

جدول ۱- آمار توصیفی گویه‌های مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی

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

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

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

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 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

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	مقدار ویژه‌ی اولیه		
	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

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

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 چرخش‌یافته‌ی 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 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 خی‌دو 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 ۰/۰۱۹ هستند که نشان می‌دهد که مدل به خوبی برازش شده است.

جدول ۶- سهم مجموعه عامل‌ها در تبیین واریانس هر گویه

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

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

جدول ۷- ماتریس چرخش‌یافته‌ی مقیاس به روش واریماکس

گویه‌ها	عامل‌ها		
	تنظیم هیجان مثبت	تنظیم هیجان منفی	ارتباط هیجانی
۱. وقتی دیگری خوشحال باشد، من هم سعی می‌کنم که خود را خوشحال نشان دهم.		۰/۳۹۷	
۲. اگر یک شعر عاشقانه یا احساسی مرا ناراحت کند، می‌توانم سریعاً خود را به حالت اول برگردانم.	۰/۴۴۵		
۳. گاهی وقت‌ها که ناراحتم، با فکر کردن به چیزهای مثبت، حالم را خوب می‌کنم.		۰/۵۲۶	
۴. وقتی دیگران ناراحت هستند، حتی اگر خوشحال باشم، می‌توانم جلوی خوشحالی‌ام را بگیرم.			۰/۵۵۶
۵. حتی وقتی در اوج شادی هستم، اگر بخواهم آن را به دیگران بروز نمی‌دهم.	۰/۵۶۷		
۶. اگر ابراز علاقه به دیگران باعث ضررم شود، آن را مهار می‌کنم.	۰/۵۷۴		
۷. اگر نیاز شود، در جمع هم می‌توانم نسبت به دیگران ابراز علاقه کنم.		۰/۶۰۵	
۸. حتی اگر حالم خوش نباشد، می‌توانم با دیگران بگو و بخند کنم.	۰/۵۳۷		
۹. اگر لازم شود می‌توانم احساس ناراحتی خود را کنترل کنم.	۰/۵۷۹		
۱۰. وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم، سعی می‌کنم احساسات خود را مدیریت کنم.	۰/۷۵۲		
۱۱. اگر ناراحت باشم، با گوش دادن به موزیک می‌توانم حالم را بهتر کنم.	۰/۴۶۶		
۱۲. اگر عصبانی باشم، می‌توانم آن را به خاطر آرامش خودم کنترل کنم.	۰/۶۸۷		
۱۳. برای این‌که چیزی اذیتم نکند، سعی می‌کنم از آن دوری کنم.	۰/۵۴۶		
۱۴. هر اندازه هم که غمگین باشم، نمی‌گذارم اطرافیانم متوجه بشوند.	۰/۶۴۲		
۱۵. گاهی برای این‌که ناراحتی خود را کمتر کنم، به طبیعت پناه می‌برم.		۰/۴۸۶	
۱۶. وقتی می‌بینم کسی با من بدرفتاری می‌کند، می‌توانم خشم خود را مهار کنم.		۰/۵۵۱	
۱۷. وقتی از چیزی عصبانی یا ناراحتم، حمایت و همدلی دیگران مرا آرام می‌کند.		۰/۶۴۹	
۱۸. اگر لازم باشد، خشم خود را نسبت به زیردستانم ابراز می‌کنم.			۰/۴۲۶
۱۹. در هر شرایطی می‌توانم احساسات خود را به دیگران ابراز کنم.		۰/۶۰۱	
۲۰. اگر لازم باشد، ناراحتی خود را به دیگران نشان می‌دهم.			۰/۷۲۳
۲۱. با نگاه به ظاهر دیگران، غم و شادی آنان را می‌فهمم.		۰/۵۱۶	
۲۲. با دیدن افراد ناراحت من هم اندوهگین می‌شوم.			۰/۶۳۵
۲۳. در صورت نیاز، هیجانات مثبت و منفی خود را می‌توانم به دیگران ابراز کنم.			۰/۵۰۸
۲۴. دیگران با دیدن چهره‌ی من، غم یا شادی مرا می‌فهمند.			۰/۵۶۸

جدول ۸- شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی

مدل	X^2	df	X^2 / 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 راه‌حل‌هایی 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.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

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 لازاروس (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 می‌باشد، نه خیلی زیاد است که یک متغیر واحد را اندازه‌گیری کنند و نه این‌که آن‌قدر 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 خی‌دو بر درجه‌ی آزادی که خی‌دوی 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 (۰/۰۱۹) 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.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

براساس نتایج دست آمده از این پـژوهش، مؤلفـه‌های مقیاس انعطاف‌پذیری هیجـانی شـامل تنظـیم هیجـان مثبت، تنظیم هیجان منفی و ارتباط هیجانی می‌باشند. تنظیم هیجان مثبـت اشـاره بـه ایـن دارد کـه فـرد در موقعیت‌هایی که هیجانات مثبت ماننـد شـادی، علاقـه، محبت و خوشحالی را تجربه می‌کند، بتواند با توجه بـه شرایط و بـافتی کـه در آن قـرار دارد در هیجـان خـود تولید، حفظ، تعدیل، تغییر و یا استمرار بـه وجـود آورد. در مقابل، تنظیم هیجان منفی اشاره دارد به توانایی فرد در موقعیت‌های هیجانی منفی ماننـد خشـم، نـاراحتی، ترس و غم که بتواند آن هیجـان را ادامـه دهـد، ایجـاد کند، تغییر دهد و یا تعدیل کند. مؤلفه‌ی سوم به عنوان ارتباط هیجانی نیز به معنای تعاملات هیجـانی حـداقل بین دو نفر است. این هیجانات ممکـن اسـت مثبـت یـا منفی باشـد. مـثلاً برخـی افـراد بـا دیـدن غـم و انـدوه دیگران، دچار احساس غمگینی و ناراحتی می‌شوند و یا برعکس وقتی دیگران را خوشحال و شاد می‌بینند، آن‌ها نیز خوشحال شده و احسـاس شـادی می‌کننـد. ضـمن 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 کـه 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 می‌تـوان در مـورد آن فرضـیه و پرسـش ارائـه نمـود. همچنـین پژوهش‌های قبلی در زمینه‌ی آن مفاهیم پژوهش‌گـر را در این حوزه کمک می‌کند. با وجود پیشینه‌ی پژوهشی اندک، امـا بـه خـاطر مبنـای نظـری مطلـوبی کـه ایـن پژوهش داشت، اجرا، تحلیـل و نتـایج بـه دسـت آمـده رضایت‌بخش بود. عامل دیگر در به دسـت آمـدن نتـایج قابل اعتمـاد در مـورد مقیـاس انعطاف‌پـذیری هیجـانی دقت نظر پژوهش‌گران در تدوین و تهیه‌ی گویه‌های این مقیاس بود. همواره تأکید می‌شود که برای تهیه‌ی یـک پرسـش‌نامه لازم اسـت زمینـه‌های فـردی، فرهنگـی، اجتماعی، قومیتی و مذهبی مورد نظر پژوهش‌گران قرار گیرد. خوشبختانه این موارد به خـوبی در ایـن پـژوهش لحاظ شده است. همچنین اجـرا دقیـق کـار و انتخـاب روش‌های مناسب برای تجزیه و تحلیل داده‌هـا از دیگـر عواملی بود که موجب شد نتایج به دسـت آمـده از ایـن پژوهش، تأیید کننده‌ی اعتبار و ساختار عاملی مقیـاس انعطاف‌پذیری هیجانی باشد.

نو بودن و تازگی این ابزار در ایران مهم‌تـرین ویژگـی مثبت پژوهش حاضر می‌باشـد. بـه کـار بـردن نرم‌افـزار آماری معتبر و با قدرت تحلیل بالا دیگر نقطه قوت ایـن پژوهش اسـت. از جملـه محـدودیت‌های ایـن پـژوهش خودسنجی بودن نوع ابزارهای مورد استفاده بود. نتـایج به دست آمده از پرسـش‌نامه‌های خودگزارشـی همـواره تحت تـأثیر عـواملی چـون سـوگیری، حواس‌پرسـتی و فراموشی قرار دارد. محدود بودن نمونه‌ی این پژوهش به مراجعه‌کنندگان مراکز بهداشتی- درمانی شهر همـدان، تعمیم نتایج آن به دیگر جوامع آماری (اعتبار بیرونی) را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین پیشنهاد می‌شـود ایـن ابزار در گروه‌ها و جوامع آماری دیگر نیـز مـورد بررسـی قرار گیرد. محدودیت دیگر مربوط به حجم نمونه اسـت؛ اگر تعداد آزمودنی‌هـا بیشـتر باشـد می‌تـوان یافتـه‌های دقیق‌تری به دست آورد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد کـه این ابزار در جوامع گوناگون و با حجم نمونه‌ی بیشـتری مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به یافتـه‌های عباسـی و همکاران (۲۸) بین ویژگی‌های روان‌شـناختی مراجعـان به مراکـز بهداشـتی- درمـانی قـم (زنـان بـارور و زنـان نابـارور) تفاوت‌هـایی وجـود دارد؛ پـس لازم اسـت کـه جنسـیت و حتـی بـاروری و یـا عـدم بـاروری در بـین مراجعان زن نیز کنترل گردد. به پژوهش‌گران علاقه‌مند به حوزه‌ی روان‌سنجی پیشنهاد می‌گردد که از یافته‌های تجربی و بالینی نیز برای تکمیل داده‌هـای پژوهش‌هـای مشابه با این پژوهش استفاده شود. همچنـین پیشـنهاد می‌گردد چنین پژوهشی در جوامع آماری دیگر و حتـی با تعداد نمونه‌ی بیشتری انجام شود.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از همه‌ی کسـانی کـه در گـردآوری ایـن پژوهش نقش داشته‌اند تقدیر و تشکر می‌گردد. به ویـژه مراجعه کننـدگان بـه مراکـز بهداشـتی- درمـانی شـهر همدان که نهایت همکاری را بـا پژوهش‌گـران داشـتند. ضمناً حمایت مالی این پژوهش بر عهده‌ی پژوهش‌گران بوده است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]

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. Kazemeini 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. Sedaghatkhah 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]

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1398.26.6.7.7]