

## استانداردسازی پرسشنامه کنترل عواطف

طاها ونکی<sup>۱</sup>، هایده صابری\*<sup>۲</sup>

## Abstract

The purpose of this study was to standardize the Emotion Control Questionnaire. The research method was descriptive developmental-analytical. The statistical population consisted of all adolescent girls and boys aged 15 years and older living in Tehran in 1400. The statistical sample of the study was 300 adolescent girls and boys aged 15 years and older in Tehran who were determined based on the sample size determination formula of Cohen, Manion and Morrison (2000) and finally selected by available sampling method. The Emotion Control Scale of Williams et al. (1997) was used to collect data. The results showed that the first factor was anger with a specific value of 16.93, 40.33% of the total variance, the second factor was anxiety with a specific value of 3.65, 8.71% of the total variance and the third factor was a factor of positive emotion with a specific value of 7.71. 2 explains 6.46% of the total variance of the test and the fourth factor explained the depression factor with a specific value of 2.38 and 5.66% of the total variance of the test. It was also found that the Cronbach's alpha scale of anxiety and positive emotion was less than 0.70, which was reached by removing questions 14 and 16 from the Anxiety Scale and question 2 of the Positive Emotion Scale. The standard factor load for each question of each factor was determined that the relationship between each question and its underlying factor should be more than its relationship with other factors, by removing questions 28, 22 and 6 from the anger scale, question 1 from the positive emotion scale and question 3 of the Depression Scale, all questions are significantly related to their underlying factor and it can be said that the measurement model was desirable during the evaluation of minor indicators. Acceptable values of factor loads also indicated a good fit of the model. Due to the amount of factor loads, all of which are higher than 0.40, the path coefficient was significant. Finally, the GOF value is equal to 0.682, which indicates a good fit of the model.

**Keywords:** Standardization, Emotions, Emotion Control

## چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، استانداردسازی پرسشنامه کنترل عواطف بود. روش پژوهش توصیفی از نوع توسعه‌ای-تحلیلی بود. جامعه آماری را کلیه نوجوانان دختر و پسر ۱۵ سال به بالا ساکن در شهر تهران در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. نمونه آماری پژوهش ۳۰۰ نفر از نوجوانان دختر و پسر ۱۵ سال به بالا در شهر تهران بودند که بر اساس فرمول تعیین حجم نمونه کوهن، مانیون و موریسون (۲۰۰۰)، تعیین و در نهایت به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس کنترل عواطف ویلیامز و همکاران (۱۹۹۷) استفاده شد. نتایج نشان داد، عامل اول عامل خشم با ارزش ویژه ۱۶/۹۳، ۴۰/۳۳ درصد کل واریانس، عامل دوم عامل اضطراب با ارزش ویژه ۳/۶۵، ۸/۷۱ درصد کل واریانس و عامل سوم عامل عاطفه مثبت با ارزش ویژه ۲/۷۱، ۶/۴۶ درصد کل واریانس آزمون را تبیین می‌کند و عامل چهارم عامل افسردگی با ارزش ویژه ۲/۳۸، ۵/۶۶ درصد کل واریانس آزمون را تبیین کرد. همچنین مشخص شد مقیاس اضطراب و عاطفه مثبت مقدار آلفای کرونباخ کمتر از ۰/۷۰ بود که با حذف سؤالات ۱۴ و ۱۶ از مقیاس اضطراب و سؤال ۲ از مقیاس عاطفه مثبت به مقدار قابل قبول رسید. بار عاملی استاندارد برای تک‌تک سؤالات هر عامل مشخص شدند که باید میزان ارتباط هر سؤال با عامل زیربنایی آن، بیشتر از ارتباط آن با عامل‌های دیگر باشد، با حذف سؤالات ۲۸، ۲۲ و ۶ از مقیاس خشم، سؤال ۱ از مقیاس عاطفه مثبت و سؤال ۳ از مقیاس افسردگی، همه سؤالات به‌طور معنادار به عامل زیربنایی خود مرتبط هستند و می‌توان گفت که مدل اندازه‌گیری طی ارزیابی شاخصه‌ای جزئی مطلوب بود. مقادیر قابل قبول بارهای عاملی نیز نشان‌دهنده برازش مناسب مدل بودند. با توجه به مقدار بارهای عاملی که همگی بالاتر از ۰/۴۰ است ضریب مسیر معنادار بود؛ و در نهایت مقدار GOF برابر با ۰/۶۸۲ است که نشان از برازش خوب مدل را داشت.

**واژه‌های کلیدی:** استانداردسازی، عواطف، کنترل عواطف

<sup>۱</sup> کارشناسی دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد الکترونیک، ایران

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ایران (نویسنده مسئول)

## مقدمه

تنظیم هیجان به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های عاطفی برای تحقق اهداف تعریف‌شده است. این می‌تواند شامل تنظیم ضمنی هیجان، یعنی فرایندهایی باشد که به‌طور خودکار و عمدتاً در خارج از آگاهی آگاهانه اتفاق می‌افتد و در مراحل اولیه فرایند تنظیم هیجان اتفاق می‌افتد و تنظیم صریح احساسات که شامل استفاده از استراتژی‌های آگاهانه برای اصلاح پاسخ‌های تنظیم هیجان کاملاً عملکردی به توانایی شناخت اهمیت عاطفی است. عاطفی محرک‌های درک شده، درک نیاز به تنظیم و سپس انتخاب و اجرای یک استراتژی مناسب نیاز دارد (بین کورت و همکاران، ۲۰۱۵).

ساحت معرفت از مهم‌ترین ساحت‌های انسانی محسوب می‌شود و از این منظر بررسی ابعاد دیگر انسانی که در ارتباط با شناخت و ادراک او هستند اهمیت می‌یابد. یکی از ساحت‌ها که به‌تازگی بیشتر مورد توجه روانشناسان و معرفت‌شناسان قرار گرفته است بعد عواطف و هیجانات<sup>۱</sup> است. دو رویکرد کلی نسبت به عواطف را می‌توان در طول تاریخ تفکر مشاهده کرد. بخشی از نقش سلبی آن سخن گفته و عملکردهای منفی آن را نشان می‌دهند و برخلاف آن همت گماشته‌اند و عده‌ای دیگر عواطف را کمک‌کننده معرفت و عقل می‌دانند (یزدانی و ذهبی، ۱۳۹۲).

توسعه تنظیم مهارت‌های عاطفی ضمنی و صریح انطباقی برای سلامت روان بسیار مهم است. نوجوانی و بزرگسالی در حال ظهور دوره‌هایی از افزایش خطر برای آسیب‌شناسی روانی است که با بی‌نظمی هیجانی همراه است و سازوکارهای رشد عصبی برای محاسبه این افزایش خطر پیشنهاد شده است. با این حال پیشرفت در درک این مکانیسم‌ها با دانش ناقص از پایه‌های عصبی تنظیم هیجان در طول رشد مختل شده است (السیور، پوزی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

مهارت کنترل عواطف به فرد می‌آموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن‌ها را بروز و کنترل نماید. روانشناسی در نیم‌قرن گذشته بر بیماری بیشتر از درک کامل از تمام ابعاد آن تکیه داشته و به ویژگی‌های انسان سالم و کامل کم‌توجه کرده است. ارائه تعریفی هماهنگ از سلامت روان شناختی که مورد پذیرش همه جوامع و فرهنگ‌های مختلف باشد مشکل است چراکه هر تعریفی از سلامت روان شناختی ارائه شود ناگزیر با ارزش‌های جامعه‌ای که تعریف از آن برخاسته گره خورده است. هوش هیجانی<sup>۳</sup> اصطلاح فراگیری است که مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر گرفته و معمولاً به آن دسته از مهارت‌های درون فردی و بین فردی اطلاق می‌گردد که فراتر از حوزه مشخصی از دانش‌های پیشین چون هوش بهر و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است. صاحب‌نظران هوش عاطفی را با توجه به ویژگی‌های و کارکردهای آن به‌صورت زیر تعریف کرده‌اند. هوش عاطفی مهارتی است که دارنده آن می‌تواند از طریق خودآگاهی روحیات خود را کنترل کند، از طریق خود مدیریتی آن را بهبود ببخشد، از طریق همدلی، تأثیر آن‌ها را درک کند و از طریق مدیریت روابط به شیوه‌ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را بالا ببرد.

از زمان معرفی به جامعه علمی یعنی سال (۱۹۹۰ تاکنون) پژوهش‌های بسیاری درباره‌ی مفهوم‌سازی هوش انجام شده است که اساس آن به‌طور کلی بر رویکرد متمایز قرار دارد. در رویکرد اول که الگوی توانایی نام دارد و سالووی و مایر<sup>۴</sup> در سال ۱۹۹۰ آن را مطرح کردند هوش عاطفی به مجموعه‌ای از توانایی‌های ذهنی عمده در قلمرو و پردازش فعال اطلاعات هیجانی تعریف شده است. بر اساس این رویکرد شناخت و عواطف در تعامل با یکدیگر بوده و هوش عاطفی به‌عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌هایی ذهنی عمده در قلمرو و پردازش اطلاعات هیجانی تعریف شده است. بر اساس این رویکرد شناخت و عواطف در تعامل با یکدیگر بوده و هوش عاطفی<sup>۵</sup>

1- Emotions and emotions

2- Elsevier Pozi

3- Emotional Intelligence

4- Mayer

5- Emotional Intelligence

به منزله نوعی استدلال انتزاعی درباره عواطف و احساسات است. در رویکرد دوم که الگوی ترکیبی نام دارد هوش عاطفی به طور کلی به صورت مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی و توانایی‌های غیر شناختی تعریف می‌شود که روانشناسانی همچون گلمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) و بار-آن (۲۰۰۰) از نظریه پردازان معروف آن هستند.

طرفداران این رویکرد ترکیبی که گاهی آن را رویکرد شخصیت یا رویکرد خصیصه نیز می‌نامند هوش عاطفی را عموماً به صورت آمیزه‌ای از سازه‌های مختلف انگیزشی و هیجانی تعریف می‌کنند و اساس تعریف آن‌ها از هوش عاطفی بر رواج و گسترش مفهوم هوش عاطفی قرار دارد. از نظر بار آن هوش عاطفی به صورت مجموعه‌ای از توانش‌ها، مهارت‌ها و توانایی‌های غیر شناختی تعریف می‌شود که بر سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با شرایط استرس‌زا مقتضیات و خواسته‌های محیطی تأثیر می‌گذارند. این توانایی‌های غیر شناختی مشتمل بر عناصری چون خوش‌بینی، شادکامی، شایستگی اجتماعی، خودشکوفایی و عزت‌نفس است.

از نظر رویکرد توانایی‌های آزمون‌های هوش عاطفی باید شبیه آزمون‌های هوش بوده و به گونه‌ای تعریف می‌شوند که نحوه عملکرد افراد را در موقعیت‌های شبیه به زندگی واقعی و در تکالیف اندازه‌گیری‌گنده؛ اما در رویکرد ترکیبی معمولاً از پرسشنامه‌های مبتنی بر گزارش شخصی برای سنجش هوش عاطفی استفاده می‌شود که شباهت زیادی نیز به پرسشنامه‌های شخصیت دارد. می‌توان گفت تا به حال در مقابل تنها دو آزمون رویکرد توانایی‌بنام‌های آزمون مقیاس صفت فراخلاق<sup>۲</sup> و آزمون هوش هیجانی مایر-سالووی-کاروسو<sup>۳</sup> بیش از ۵۰ پرسشنامه برای سنجش هوش عاطفی شناسایی شده که این تعداد همچنان در حال فزونی است. مقیاس کنترل عواطف ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود و شامل ۴۲ سؤال و ۴ زیر مقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده<sup>۴</sup>، اضطراب و عاطفه مثبت است. همه انسان‌ها هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موفقیت‌های گوناگون هیجان و عواطف متفاوت از خود نشان می‌دهند.

پلیتری<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) معتقد است که فرد در تنظیم عواطف با به دست آوردن توانایی بازنگری و بازسازی شدت وجهت یک عاطفه در خود و دیگران به تعدیل و مهار عواطف منفی به صورت درونی و تغییر جهت آن‌ها به سمت سازش یافتگی می‌پردازد و بدین گونه موجب حفظ عواطف لذت‌بخش می‌شود. در مواقع شناخت هیجان‌ها به ما قدرت تجلیل و کنترل می‌دهد. هر قدر این شناخت بیشتر باشد به سوی مدیریت و کنترل عواطف و بهبود روابط بین فردی جلوتر رفته و در مجموع گامی در جهت موفقیت زندگی خود را در ابعاد گوناگون برداشته شده است (جهانبخش، ۱۳۹۳).

از آنجاکه مدل کنترل عواطف الگوی مناسبی از مدل رفتاری است، نقش آن به عنوان کاهش اختلالات اضطرابی، افسردگی و خشم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ بنابراین ضرورت نقش این پژوهش موجب تعمیق شناخت و درک روان‌شناسان از جنبه‌های مختلف مقیاس کنترل عواطف خواهد شد و به منظور ارتقاء سلامت جسمی و روانی راهنمایی خواهد نمود. هدف این پژوهش که از نوع بنیادی است و اجرای آن به بدنه دانش در این زمینه خواهد افزود. همچنین پژوهشگر در بررسی‌های خود به پژوهشی که در این مورد انجام شده باشد دست نیافت که این خود می‌تواند به نوعی نوآوری این پژوهش باشد. با توجه به مطالب گفته شده تحقیق پیش رو در نظر دارد که ضمن پژوهش دریابد که آیا مقیاس کنترل عواطف از ویژگی روان‌سنجی مطلوبی برخوردار است؟

1- Golman and bar-on

2- Trait meta-mood scale(TMMS)

3- Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)

4- Depressed mood

5- Pellitteri

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر روش پژوهش توصیفی، از نوع توسعه‌ای-تحلیلی و پژوهش حاضر از نوع هدف کاربردی بود. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان دختر و پسر ۱۵ سال به بالا ساکن در شهر تهران در سال ۹۹-۰۰، بود و از میان آن‌ها نمونه آماری به تعداد ۳۰۰ نفر از نوجوانان دختر و پسر ۱۵ سال به بالا در شهر تهران بودند که بر اساس فرمول تعیین حجم نمونه کوهن، مانیون و موریسون (۲۰۰۰)، تعیین و در نهایت به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس کنترل عواطف ویلیامز و همکاران (۱۹۹۷) استفاده شد. در پژوهش حاضر سعی شد پیش از شروع کار شرکت‌کننده (داوطلب) از موضوع و روش اجرا مطالعه مطلع باشد و مشارکت در تحقیق موجب هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نخواهد شد. همچنین از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین محافظت گردید و نتایج در صورت تمایل برای آن‌ها تفسیر خواهد شد.

### ابزار اندازه‌گیری

#### مقیاس کنترل عواطف

مقیاس کنترل عواطف توسط ویلیامز و همکاران در سال ۱۹۹۷ طراحی شده و در گروه‌های نمونه به کار رفت. مقیاس کنترل عواطف، ابزاری برای سنجی میزان کنترل افراد بر عواطف خود و شامل ۴۲ سؤال با چهار زیرمقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است. مقیاس نمره‌گذاری به صورت لیکرت می‌باشد که فرد در هر پرسش میزان موفقیت خود را در یک مقیاس ۷ درجه‌ای پاسخ می‌دهد. ویلیامز و همکاران پایایی درونی و باز آزمایی آزمون را به ترتیب برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۴ و برای مقیاس خشم ۰/۷۲، زیرمقیاس خلق افسرده ۰/۹۱، زیرمقیاس اضطراب ۰/۸۹ و زیر مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۴ به دست آورده‌اند. همچنین روایی افتراقی و همگرایی آن نیز به دست آمده و مورد تأیید است. در بخش آمار توصیفی شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی از جمله میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی محاسبه گردید. همچنین در بخش آمار استنباطی نیز ابتدا نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌گردد و سپس از آزمون‌های آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی اکتشافی برای تحلیل فرضیه‌های پژوهش استفاده گردید.

### یافته‌ها

#### تحلیل اکتشافی پرسشنامه کنترل عواطف

#### جدول ۱. درصد واریانس تبیین شده توسط هر عامل پس از چرخش

| عوامل آزمون | ارزش ویژه | درصد تبیین واریانس | درصد تراکمی واریانس |
|-------------|-----------|--------------------|---------------------|
| عامل ۱      | ۱۶/۹۳     | ۴۰/۳۳              | ۴۰/۳۳               |
| عامل ۲      | ۳/۶۵      | ۸/۷۱               | ۴۹/۰۴               |
| عامل ۳      | ۲/۷۱      | ۶/۴۶               | ۵۵/۵۰               |
| عامل ۴      | ۲/۳۸      | ۵/۶۶               | ۶۱/۱۷               |

چنانکه جدول ۱ نیز نشان می‌دهد، عامل اول بارزش ویژه ۱۶/۹۳، ۴۰/۳۳ درصد کل واریانس، عامل دوم بارزش ویژه ۳/۶۵، ۸/۷۱ درصد کل واریانس و عامل سوم بارزش ویژه ۲/۷۱، ۶/۴۶ درصد کل واریانس آزمون را تبیین می‌کند و عامل چهارم بارزش ویژه ۲/۳۸، ۵/۶۶ درصد کل واریانس آزمون را تبیین می‌کند. جمع هر چهار عامل ۶۱/۱۷ درصد از واریانس متغیرها را تبیین می‌کنند.

جدول ۲. عوامل حاصل از تحلیل اکتشافی کنترل عواطف

| عوامل‌های حاصل در این تحقیق |        |        |        | سؤال‌ها |
|-----------------------------|--------|--------|--------|---------|
| ۴                           | ۳      | ۲      | ۱      |         |
|                             |        |        | ۰/۶۷۲  | سؤال ۶  |
| ۰/۴۳۲                       |        |        | ۰/۵۲۷  | سؤال ۸  |
|                             |        |        | ۰/۵۸۹  | سؤال ۱۵ |
|                             |        |        | ۰/۷۶۱  | سؤال ۲۰ |
|                             | ۰/۴۱۲  |        | ۰/۷۳۸  | سؤال ۲۱ |
|                             |        |        | -۰/۵۳۹ | سؤال ۲۲ |
|                             |        | ۰/۴۵۳  | ۰/۵۷۲  | سؤال ۲۴ |
|                             |        |        | -۰/۴۴۶ | سؤال ۲۸ |
|                             | ۰/۴۴۴  |        | ۰/۴۶۶  | سؤال ۳۱ |
|                             |        |        | ۰/۷۱۳  | سؤال ۳۲ |
|                             |        | ۰/۴۴۷  | ۰/۵۹۱  | سؤال ۳۳ |
|                             |        |        | ۰/۷۱۰  | سؤال ۴۰ |
|                             |        | ۰/۴۸۸  | ۰/۵۸۳  | سؤال ۴۱ |
|                             |        | -۰/۷۱۶ |        | سؤال ۱۱ |
| ۰/۴۲۲                       |        | -۰/۵۰۵ |        | سؤال ۱۴ |
|                             |        | -۰/۴۴۵ |        | سؤال ۱۶ |
| ۰/۴۲۲                       | ۰/۴۶۱  | ۰/۵۶۷  |        | سؤال ۱۸ |
|                             |        | ۰/۷۰۳  |        | سؤال ۲۳ |
|                             | -۰/۴۷۷ | -۰/۶۷۱ |        | سؤال ۲۵ |
|                             |        | ۰/۵۹۶  | ۰/۴۶۳  | سؤال ۲۶ |
|                             |        | ۰/۴۸۵  |        | سؤال ۲۹ |
|                             |        | ۰/۵۶۷  |        | سؤال ۳۰ |
|                             |        | ۰/۶۶۰  |        | سؤال ۳۵ |
|                             |        | ۰/۷۳۶  |        | سؤال ۳۶ |
|                             |        | ۰/۶۰۱  | ۰/۵۶۸  | سؤال ۳۹ |
|                             |        | ۰/۶۴۹  | ۰/۴۱۵  | سؤال ۴۲ |
|                             | -۰/۶۷۶ |        |        | سؤال ۱  |
|                             | -۰/۷۲۲ |        |        | سؤال ۲  |
|                             | ۰/۶۷۶  |        |        | سؤال ۹  |
|                             | ۰/۷۸۶  |        |        | سؤال ۱۷ |
|                             | ۰/۷۱۶  |        |        | سؤال ۲۷ |
|                             | ۰/۴۴۹  |        | ۰/۴۴۶  | سؤال ۳۴ |
|                             | ۰/۴۷۵  |        |        | سؤال ۳۷ |
|                             | ۰/۴۸۷  |        | ۰/۴۷۴  | سؤال ۳۸ |
| -۰/۴۶۶                      |        |        |        | سؤال ۳  |
| ۰/۷۰۳                       |        |        |        | سؤال ۴  |
| ۰/۶۹۸                       |        | ۰/۵۲۱  |        | سؤال ۵  |
| ۰/۷۱۵                       |        |        |        | سؤال ۷  |
| ۰/۵۶۱                       |        | ۰/۴۵۸  | ۰/۴۴۱  | سؤال ۱۰ |
| ۰/۴۷۶                       | ۰/۴۳۹  |        |        | سؤال ۱۲ |
| ۰/۶۵۲                       |        |        |        | سؤال ۱۳ |
| ۰/۶۰۰                       |        |        | ۰/۴۱۵  | سؤال ۱۹ |

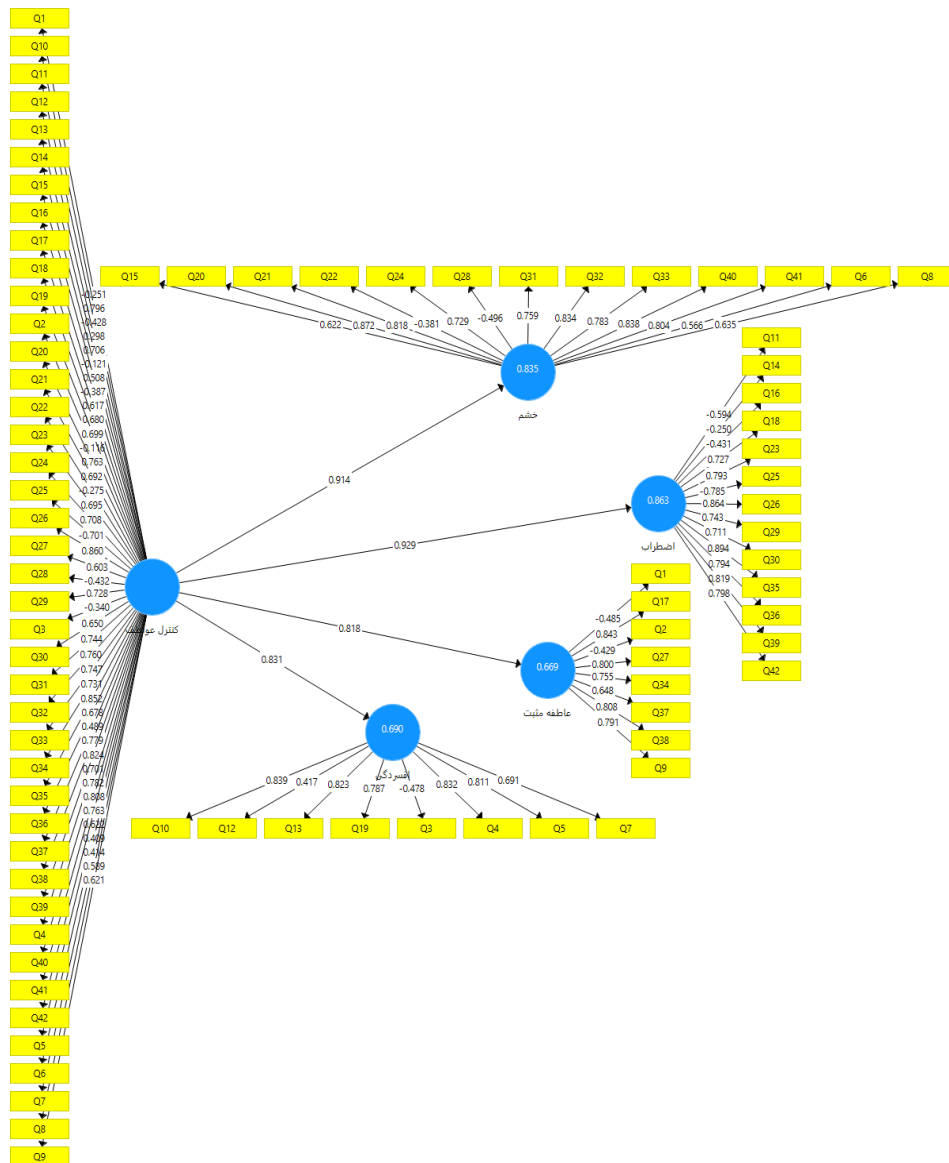
با توجه به ارتباط هریک از عوامل استخراج شده با متون نظری و تجربی در این زمینه، عوامل استخراج شده در جدول ۳ به شرح زیر نام گذاری شدند. از آنجایی که بعضی از سؤالات در چند عامل قرار گرفته بودند در نهایت عاملی که عدد بزرگ تر داشت انتخاب گردید.

### جدول ۳. نام گذاری عوامل برای پرسشنامه کنترل عواطف

| شماره عامل | عنوان عامل |
|------------|------------|
| عامل ۱     | خشم        |
| عامل ۲     | اضطراب     |
| عامل ۳     | عاطفه مثبت |
| عامل ۴     | افسردگی    |

آزمون تحلیل عاملی تأییدی

در تحلیل عاملی تأییدی هدف تأیید ساختار عاملی ویژه‌ای است که درباره تعداد عامل‌ها بیان می‌شود و همین‌طور برآزش ساختار عاملی موردنظر یا ساختار کوواریانس متغیرهای اندازه‌گیری شده است. در این پژوهش تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم‌افزار PIS بر روی الگوی چهار عاملی پرسشنامه کنترل عواطف انجام شد و سپس اصلاحات لازم بر مدل اعمال گردید.



شکل ۱. مدل تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه کنترل عواطف

مدل اندازه‌گیری شامل روابط عامل‌های مکنون و نشانگرهای مربوط به آن‌هاست؛ که در ادامه بحث نتایج به‌دست‌آمده از مدل اندازه‌گیری و شاخص‌های ارزیابی روابط هر عامل با نشانگرهای آن نشان داده شده است.

جدول ۴. ضرایب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی مقیاس‌ها

| مؤلفه‌ها   | آلفای کرونباخ | پایایی ترکیبی |
|------------|---------------|---------------|
| خشم        | ۰/۹۲۶         | ۰/۹۳۸         |
| اضطراب     | ۰/۷۶۶         | ۰/۸۸۶         |
| عاطفه مثبت | ۰/۸۷۱         | ۰/۹۰۳         |
| افسردگی    | ۰/۸۷۰         | ۰/۹۰۲         |

آلفای کرونباخ معیار کلاسیک برای سنجش پایایی و شاخص ارزیابی پایداری درونی محسوب می‌شود. پایداری درونی نشانگر میزان همبستگی یک سازه و شاخص‌های مربوط به آن است. در مورد متغیرهای با تعداد سؤال‌های کم، مقدار ضریب آلفای ۰/۶ به‌عنوان سرحد ضریب معرفی و بالاتر از ۰/۷ نشانگر پایایی قابل قبول است. برای مقیاس اضطراب و عاطفه مثبت مقدار آلفای کرونباخ کمتر از ۰/۷۰ بود که با حذف سؤالات ۱۴ و ۱۶ از مقیاس اضطراب و سؤال ۲ از مقیاس عاطفه مثبت به مقدار قابل قبول رسید. برای تعیین پایایی هر یک از سازه‌ها علاوه بر معیار سنتی آلفای کرونباخ از معیار مدرن‌تر پایایی ترکیبی استفاده می‌کنند. برتری این معیار نسبت به ضریب آلفای کرونباخ این است که پایایی سازه‌ها نه به‌صورت مطلق بلکه با توجه به همبستگی سازه‌هایشان با یکدیگر محاسبه می‌شود. برای سنجش بهتر پایایی هر دو معیار به‌کاربرده می‌شود. مقدار پایایی ترکیبی بالای ۰/۷ برای هر سازه، نشان از پایداری مناسب برای مدل اندازه‌گیری است.

در نتیجه آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی همه متغیرهای پنهان ضرایب قابل قبولی دارند.

همان‌گونه که از مندرجات جدول ۵ مشخص است روایی واگرا به روش بارهای عاملی متقابل گزارش شده است. یکی دیگر از تفاوت مهم PLS با روش نسل اول در تحلیل عاملی تأییدی این است که محقق می‌تواند به‌راحتی میزان تبیین واریانس هر یک از سؤالات را نسبت به تمام متغیرهای پنهان مدل بررسی نموده و از این راه برازش مدل را با دقت بیشتری بررسی نماید.



جدول ۵. روایی واگرا به روش بارهای عاملی متقابل

| مؤلفه      | سؤال | خشم    | اضطراب | عاطفه مثبت | افسردگی |
|------------|------|--------|--------|------------|---------|
| خشم        | ۸    | ۰/۶۳۸  | ۰/۴۳۶  | ۰/۴۶۳      | ۰/۵۶۱   |
|            | ۱۵   | ۰/۶۲۷  | ۰/۳۶۴  | ۰/۲۶۳      | ۰/۴۷۱   |
|            | ۲۰   | ۰/۱۸۶۶ | ۰/۵۹۹  | ۰/۵۷۳      | ۰/۵۸۳   |
|            | ۲۱   | ۰/۱۸۰۳ | ۰/۵۰۶  | ۰/۶۴۷      | ۰/۴۲۱   |
|            | ۲۴   | ۰/۷۴۳  | ۰/۶۶۶  | ۰/۴۲۲      | ۰/۶۰۲   |
|            | ۳۱   | ۰/۷۷۳  | ۰/۶۴۶  | ۰/۶۹۱      | ۰/۴۹۶   |
|            | ۳۲   | ۰/۱۸۳۸ | ۰/۵۹۴  | ۰/۶۹۲      | ۰/۵۵۸   |
|            | ۳۳   | ۰/۱۸۰۵ | ۰/۶۸۳  | ۰/۴۳۲      | ۰/۶۴۵   |
|            | ۴۰   | ۰/۱۸۳۲ | ۰/۶۵۲  | ۰/۷۱۸      | ۰/۵۳۰   |
|            | ۴۱   | ۰/۱۸۱۵ | ۰/۷۵۰  | ۰/۶۰۱      | ۰/۶۴۳   |
| اضطراب     | ۱۱   | -۰/۲۱۴ | -۰/۵۹۳ | -۰/۳۲۵     | -۰/۳۲۵  |
|            | ۱۸   | ۰/۴۶۵  | ۰/۷۴۱  | ۰/۶۴۱      | ۰/۶۲۰   |
|            | ۲۳   | ۰/۵۶۴  | ۰/۷۸۷  | ۰/۳۷۳      | ۰/۶۶۹   |
|            | ۲۵   | -۰/۵۰۵ | -۰/۷۹۱ | -۰/۶۸۴     | -۰/۴۷۹  |
|            | ۲۶   | ۰/۷۹۵  | ۰/۸۶۶  | ۰/۶۴۳      | ۰/۶۹۱   |
|            | ۲۹   | ۰/۵۹۲  | ۰/۷۴۳  | ۰/۵۸۲      | ۰/۶۷۰   |
|            | ۳۰   | ۰/۵۵۵  | ۰/۷۱۵  | ۰/۴۷۰      | ۰/۴۷۷   |
|            | ۳۵   | ۰/۷۱۰  | ۰/۹۰۲  | ۰/۷۲۳      | ۰/۶۴۴   |
|            | ۳۶   | ۰/۵۲۱  | ۰/۷۹۸  | ۰/۵۴۴      | ۰/۴۷۷   |
|            | ۳۹   | ۰/۷۸۸  | ۰/۸۱۴  | ۰/۶۰۱      | ۰/۶۰۹   |
| عاطفه مثبت | ۴۲   | ۰/۶۹۵  | ۰/۷۹۲  | ۰/۵۲۲      | ۰/۶۲۹   |
|            | ۹    | ۰/۵۱۸  | ۰/۵۴۴  | ۰/۷۸۳      | ۰/۳۸۹   |
|            | ۱۷   | ۰/۴۶۸  | ۰/۵۲۲  | ۰/۸۳۴      | ۰/۴۵۹   |
|            | ۲۷   | ۰/۵۱۶  | ۰/۵۰۱  | ۰/۸۰۲      | ۰/۳۷۶   |
|            | ۳۴   | ۰/۶۸۵  | ۰/۶۴۴  | ۰/۷۷۰      | ۰/۵۴۰   |
|            | ۳۷   | ۰/۳۷۰  | ۰/۴۳۳  | ۰/۶۶۳      | ۰/۳۶۱   |
|            | ۳۸   | ۰/۷۱۷  | ۰/۶۷۷  | ۰/۸۱۵      | ۰/۵۹۰   |
|            | ۴    | ۰/۶۱۰  | ۰/۵۷۰  | ۰/۵۷۶      | ۰/۸۲۶   |
|            | ۵    | ۰/۴۸۸  | ۰/۶۴۰  | ۰/۳۱۴      | ۰/۸۰۶   |
|            | ۷    | ۰/۳۱۴  | ۰/۳۹۵  | ۰/۱۳۸      | ۰/۷۰۱   |
| افسردگی    | ۱۰   | ۰/۷۱۸  | ۰/۷۳۲  | ۰/۵۴۹      | ۰/۸۵۲   |
|            | ۱۲   | ۰/۲۴۴  | ۰/۱۵۱  | ۰/۳۸۰      | ۰/۴۱۰   |
|            | ۱۳   | ۰/۵۷۷  | ۰/۶۵۹  | ۰/۵۱۴      | ۰/۸۲۹   |
|            | ۱۹   | ۰/۶۲۲  | ۰/۵۸۶  | ۰/۵۶۵      | ۰/۷۹۵   |

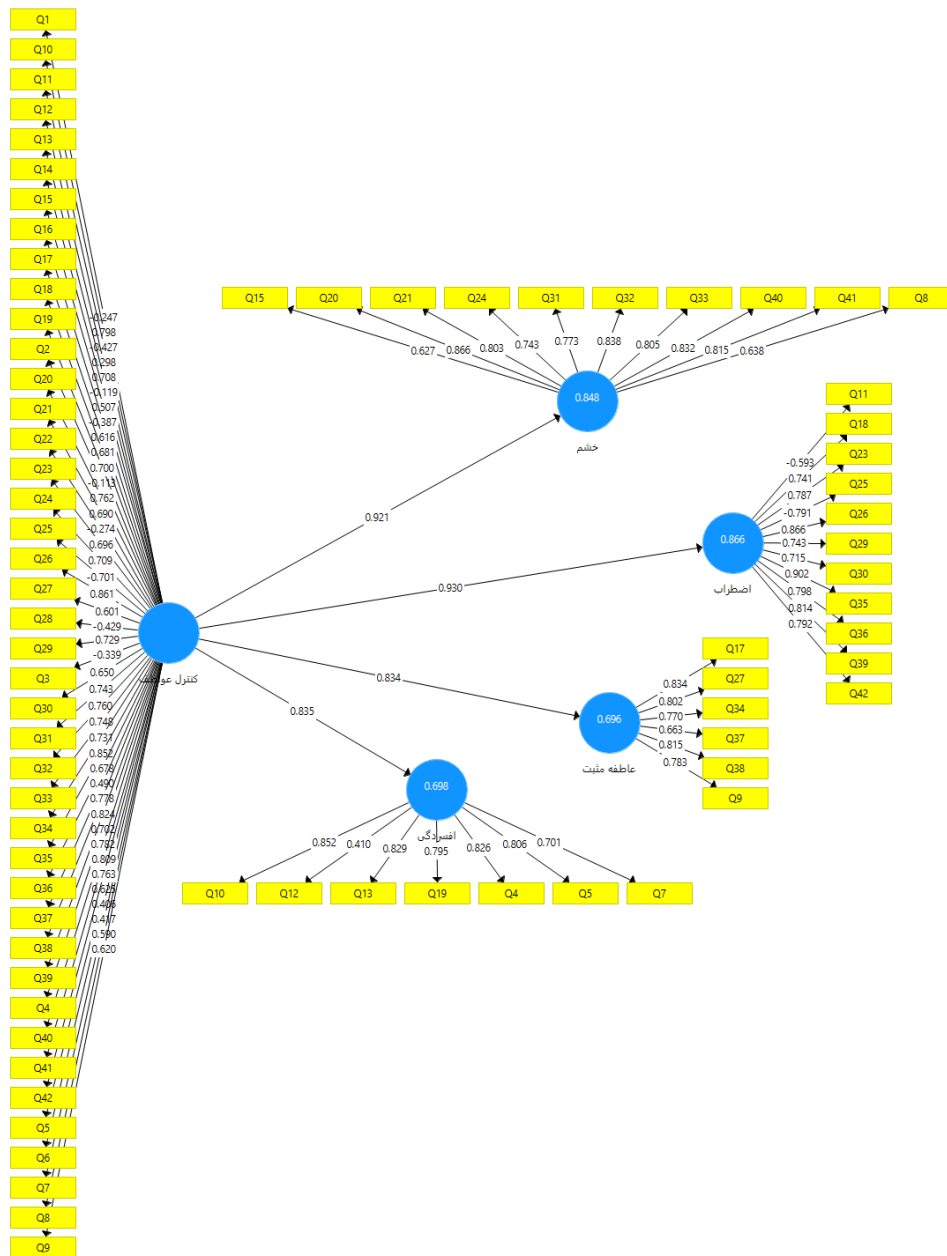
بار عاملی استاندارد برای تک تک سؤالات هر عامل در جدول ۵ مشخص شده‌اند. در این جدول باید میزان ارتباط هر سؤال با عامل زیربنایی آن، بیشتر از ارتباط آن با عامل‌های دیگر باشد، با حذف سؤالات ۲۲، ۲۸ و ۶ از مقیاس خشم، سؤال ۱ از مقیاس عاطفه مثبت و سؤال ۳ از مقیاس افسردگی، همه سؤالات به‌طور معنادار به عامل زیربنایی خود مرتبط هستند و می‌توان گفت که مدل اندازه‌گیری طی ارزیابی شاخصه‌ای جزئی مطلوب است.

روایی همگرا سنجش میزان تبیین متغیر پنهان توسط گویه‌های آن است و معیار متوسط واریانس استخراجی AVE که توسط فورنل و لارکر پیشنهاد شد. مقدار روایی همگرا بالای ۰/۵ قابل قبول دانستند. در نتیجه طبق جدول ۱۴-۴ همه متغیرهای پنهان ضریب روایی همگرای قابل قبولی دارند.

جدول ۶. ماتریس سنجش روایی واگرا به روش فورنل و لارکر

| مؤلفه‌ها   | روایی همگرا | خشم   | اضطراب | عاطفه مثبت | افسردگی |
|------------|-------------|-------|--------|------------|---------|
| خشم        | ۰/۶۰۵       | ۰/۷۷۸ |        |            |         |
| اضطراب     | ۰/۶۰۹       | ۰/۷۷۰ | ۰/۷۸۰  |            |         |
| عاطفه مثبت | ۰/۶۰۸       | ۰/۷۱۹ | ۰/۷۲۲  | ۰/۷۸۰      |         |
| افسردگی    | ۰/۵۷۶       | ۰/۷۰۹ | ۰/۷۴۴  | ۰/۵۹۳      | ۰/۷۵۹   |

طبق جدول ۶، بررسی روایی واگرا به روش فورنل و لارکر به‌وسیله ماتریس همبستگی صورت می‌پذیرد که یک مؤلفه در مقایسه با سایر مؤلفه‌ها، باید تمایز بیشتری را در بین مشاهده پذیرهای خودش داشته باشد تا بتوان گفت مؤلفه مدنظر روایی واگرای بالایی دارد. جذر روایی همگرا هر مؤلفه (پررنگ شده) باید بیشتر از حداکثر همبستگی آن مؤلفه با مؤلفه‌های دیگر باشد که اعداد مندرج نشان از روایی واگرای مناسبی در روش فورنل و لارکر است.



## شکل ۲. مدل نهایی تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه کنترل عواطف بعد از حذف سؤالات

جدول ۷. مدل ساختاری کنترل عواطف

| شاخص کیفیت   | آزمون مسیر |           | متغیرها    |             |
|--------------|------------|-----------|------------|-------------|
| نیکویی برازش | ضریب تعیین | بار عاملی | درون‌زا    | برون‌زا     |
| ۰/۶۸۲        | ۰/۸۴۸      | ۰/۹۲۱     | خشم        | کنترل عواطف |
|              | ۰/۸۶۶      | ۰/۹۳۰     | اضطراب     |             |
|              | ۰/۶۹۶      | ۰/۸۳۴     | عاطفه مثبت |             |
|              | ۰/۶۹۸      | ۰/۸۳۵     | افسردگی    |             |

مقادیر قابل قبول بارهای عاملی نیز نشان‌دهنده برازش مناسب مدل می‌باشند. با توجه به مقدار بارهای عاملی که همگی بالاتر از ۰/۴۰ است ضریب مسیر معنادار است. ضریب تعیین معیاری است که نشان از تأثیر یک متغیر برون‌زا بر یک متغیر درون‌زا است این معیار قابلیت کاهش خطاها در مدل اندازه‌گیری و افزایش واریانس بین سازه و شاخص‌ها را دارد که صرفاً در PLS کنترل می‌شود و سه مقدار ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ به‌عنوان مقدار ملاک برای مقادیر ضعیف، متوسط و قوی  $R^2$  در نظر گرفته می‌شود.

## بحث

نتایج نشان داد، برای مقیاس اضطراب و عاطفه مثبت مقدار آلفای کرونباخ کمتر از ۰/۷۰ بود که با حذف سؤالات ۱۴ و ۱۶ از مقیاس اضطراب و سؤال ۲ از مقیاس عاطفه مثبت به مقدار قابل قبول رسید. برای تعیین پایایی هر یک از سازه‌ها علاوه بر معیار سنتی آلفای کرونباخ از معیار مدرن‌تر پایایی ترکیبی استفاده می‌کنند. برتری این معیار نسبت به ضریب آلفای کرونباخ این است که پایایی سازه‌ها نه به‌صورت مطلق بلکه با توجه به همبستگی سازه‌هایشان با یکدیگر محاسبه می‌شود. برای سنجش بهتر پایایی هر دو معیار به کاربرده می‌شود. در نتیجه آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی همه متغیرهای پنهان ضرایب قابل قبولی دارند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش طهماسبیان و همکاران (۱۳۹۳)، شیرازی (۱۳۹۷) و راگنابی آلفسون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۱) همسو است.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت، عواطف بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می‌دهند به‌گونه‌ای که تصویر زندگی بدون آن پنداری دشوار است. ویژگی‌ها و تغییرات عواطف چگونگی ارتباط‌گیری عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران نقشی مهم در رشد و سازمان شخصیت تحول اخلاقی و روابط اجتماعی شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد. همه‌ی انسان‌ها هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیت‌های گوناگون هیجان‌ها و عواطفی متفاوت از خود نشان دهند؛ اما هیجان‌ها و عواطف منفی شدید غیرعادی<sup>۲</sup> است و نه تنها سازنده نیست بلکه آثار مخرب و زیان باری نیز دارد.

این مهارت اثرات گوناگون در جنبه‌های مختلف زندگی فرد تعاملات بین فردی بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی فرد دارد. در واقع مدیریت هیجان موجب می‌شود افراد واقع‌بین و نیک‌اندیش و درست‌کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت

<sup>۱</sup>- Ragnabi Alpson

<sup>۲</sup>- Abnormally intense negative emotions

جامعه بی‌شمار آیند. مهارت کنترل عواطف به فرد می‌آموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن‌ها را بروز و کنترل نماید. روانشناسی در نیم‌قرن گذشته بر بیماری بیشتر از درک کامل از تمام ابعاد آن تکیه داشته و به ویژگی‌های انسان سالم و کامل کم‌توجه کرده است. ارائه تعریفی هماهنگ از سلامت روان‌شناختی که مورد پذیرش همه جوامع و فرهنگ‌های مختلف باشد مشکل است چراکه هر تعریفی از سلامت روان‌شناختی ارائه شود ناگزیر با ارزش‌های جامعه‌ای که تعریف از آن برخاسته گره خورده است. هوش هیجانی<sup>۱</sup> اصطلاح فراگیری است که مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر گرفته و معمولاً به آن دسته از مهارت‌های درون فردی و بین فردی اطلاق می‌گردد که فراتر از حوزه مشخصی از دانش‌های پیشین چون هوش بهر و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است. صاحب‌نظران هوش عاطفی را با توجه به ویژگی‌ها و کارکردهای آن به صورت زیر تعریف کرده‌اند. هوش عاطفی مهارتی است که دارنده آن می‌تواند از طریق خودآگاهی روحیات خود را کنترل کند، از طریق خود مدیریتی آن را بهبود ببخشد، از طریق همدلی، تأثیر آن‌ها را درک کند و از طریق مدیریت روابط به شیوه‌ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را بالا ببرد. هیجان پدیده جان‌بخش زندگی و اساسی فراز و نشیب‌های تجارب روزانه غنا و فقر و لحظات به‌یادماندنی حیات انسان است. آشکار است که هیجان‌ها مهم هستند و نقش بسیار مهم در زندگی ما بازی می‌کنند. تنظیم هیجان به‌طور ویژه‌ای توضیح می‌دهد که افراد چگونه هیجان را تجربه و تعدیل و سازمان‌دهی می‌کنند و چگونه چنین مدیریتی بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. تنظیم هیجان<sup>۲</sup> یا همان کنترل عواطف<sup>۳</sup> می‌تواند به‌عنوان مکانیسمی که افراد به‌واسطه آن (دانسته یا ندانسته) هیجان‌اتشان را برای رسیدن به پیامد موردنظر تغییر می‌دهند، تعریف شود. تنظیم هیجان به‌صورت فرایندهایی است که از طبق آن افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند و چه وقت‌ها آن‌ها را تجربه و ابراز کنند تأثیر بگذارد (سپهریان، اسدی حجر و فرنودی، ۱۳۹۳). منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد و آن را ابراز و کنترل نماید. این مهارت اثرات گوناگون در جنبه‌های مختلف زندگی فرد تعاملات بین فردی بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی فرد دارد. پژوهش‌های بسیاری مقیاس کنترل عواطف را روان‌سنجی نموده و نتایج گوناگونی را در مورد این متغیر کسب نموده‌اند.

تقدیر و تشکر

با تشکر از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش بنده را همراهی نمودند.

<sup>۱</sup>- Emotional Intelligence

<sup>۲</sup>- Excitement regulation

<sup>۳</sup>- Emotion control

## منابع فارسی

- پور قاسم، عبدل؛ تورج، هاشمی؛ محمدرضا، شعیری، علیزاده، فریدون (۱۳۹۷). رابطه عدم بلاتکلیفی و باورهای خدا شناختی با نگرانی در افراد مبتلا به نشانه‌های افسردگی، دانشگاه شاهد، ۱۵ تا ۲۶.
- بگیان کوله مرز، محمدجواد؛ نریمانی، محمد؛ سلطانی، ساناز؛ مهرابی، علیرضا (۱۳۹۳). مقایسه نارسایی هیجانی و کنترل عواطف در سوءمصرف کنندگان مواد و افراد سالم، فصلنامه اعتیاد پژوهشی، ۸(۲۹)، ۴۰-۴۸.
- جان‌نثاری، رواق (۱۳۹۳). نقش کنترل عواطف بهزیستی روانی در رفتارهای خود مراقبتی در پیش‌بینی کیفیت زندگی بیماران قلبی و عروقی، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد، ۲۷، ۲۱۱۲ تا ۲۱۲۲.
- ابوالقاسمی، سمیه؛ ابوالقاسمی، عباس؛ سلطانی شال، شال؛ کافی ماسوله، موسی (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری بر کنترل عواطف زنان دارای تعارض زناشویی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز.
- مصطفی باشی، آمنه؛ شاکر دوست، علی (۱۳۹۸). مقایسه مشکلات رفتاری خودپنداری و مهار هیجانی در کودکان کم‌بینا و کم‌شنوای شهرستان بوکان، رویش روانشناسی، ۸(۶)، ۱۶۵ - ۱۷۲.
- حیدری، پویا (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای خود دلسوزی در رابطه با تنظیم هیجانی و سازگاری روانی - اجتماعی با خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری، پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۴(۵۶)، ۱۷۰-۱۹۰.
- ارد شیری سروجانی، فهیمه؛ شریفی، طیبیه (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر خود پنداشت و تنظیم هیجانی کودکان دارای ناتوانی یادگیری، فصلنامه سلامت روان کودک، ۶(۳)، ۲۹ - ۳۹.
- قاسم پور، عبدالله، سوره، جمال، سید تازه، میرتوحیه (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضطراب مرگ بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۲)، ۵۵-۷۲.

## References

- Elena, P, Nandita, V, Divyan, G, Sarah, W. (2015). Neural Correlates of Emotion Regulation in Adolescents and Emerging Adults: A Meta-analytic Study, *elbourne School of Psychological Sciences*, 6, pp 100-123.
- Saz P. Ahmed Amanda Bittencourt-Hewitt Catherine, L. Sebastian (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence, *Royal Holloway, University of London*.
- Elena, P, Nandita, V, Divyan, G, Sarah, W. (2020). Neural Correlates of Emotion regulation in Adolescents and Emerging Adults: A Meta-analytic Study, *Biological Psychiatry*, 89, 2, 15 194-204.
- Ewa, D., Małgorzata F (2018). Cognitive Emotion Regulation Strategies in Anxiety and Depression Understood as Types of Personality, *Institute of Psychology, Polish Academy of Sciences, Warsaw, Poland*.
- Vanderlind, W. M., Everaert, J., & Joormann, J. (2021). Positive emotion in daily life: Emotion regulation and depression. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0000944>.
- Mario, M, Phillip R. Shaver, D.P. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies, *Motivation and Emotion* 27, 77-102.
- Colin R. Martin David R. Thompson Dominic S. Chan (2004). An examination of the psychometric properties of the Hospital Anxiety and Depression Scale in Chinese patients with acute coronary syndrome, *Psychiatry Research*, 129, 3, 30 December 2004, 279-288.
- Christopher Fowler, Ruby Charak Jon D. Elhai Jon G. Allen B. Christopher Frueh John M. Oldham (2014). Construct validity and factor structure of the difficulties in Emotion Regulation Scale among adults with severe mental illness, *Journal of Psychiatric Research*, 58, , 175-180.