

رابطه هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و تمایز یافتگی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز

طیبه سرکهکی^۱

رضوان همایی^۲

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش رابطه هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و تمایز یافتگی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز بود. نمونه شامل ۲۰۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز بود که با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و پرسشنامه ها شامل هوش هیجانی (پترایدز و فارنهام، ۲۰۰۱)، سازگاری اجتماعی (پیکل و ویسمن، ۱۹۹۹)، تمایز یافتگی (دریک، ۲۰۱۱) انعطاف پذیری کنشی (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) بود. این پژوهش از نوع همبستگی بوده و نتایج این پژوهش در سطح خطای ۰/۰۵ نشان داد که بین هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و تمایز یافتگی با انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج رگرسیون نشان داد بین هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و تمایز یافتگی با انعطاف پذیری کنشی رابطه چندگانه وجود دارد و نتایج تحلیل رگرسیون مرحله ای نیز نشان داده است که از بین متغیرهای پیش بین، تنها متغیر سازگاری اجتماعی پیش بینی کننده انعطاف پذیری کنشی می باشد دانشجویان بود.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی - سازگاری اجتماعی - تمایز یافتگی - انعطاف پذیری کنشی

۱. گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۲. گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران (نویسنده مسئول) ایمیل: homaei@iauahvaz.ac.ir

مقدمه

دانشجویان به عنوان سرمایه‌ی انسانی آینده کشور بسیار حائز اهمیت می‌باشند. تربیت نیروی انسانی سالم و متعهدی که در سطوح عالی که بتواند پاسخگویی نیازمندی‌های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه باشد، یکی از وظایف مهم دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی به شمار می‌آید (احدی و علیزاده اصل، ۱۳۹۰).

انعطاف‌پذیری کنشی^۱ قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی-معنوی، تهدیدکننده در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز می‌باشد (کانرو دایویدسون^۲، ۲۰۰۳). گارمزی و ماتسن^۳ (۱۹۹۱) معتقدند که انعطاف‌پذیری کنشی صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست. بلکه چنین فردی مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است (عسگری، مشاک، ضمیری و عباس زاده، ۱۳۹۲). هامیل^۴ (۲۰۰۲) انعطاف‌پذیری کنشی را به عنوان شایستگی افراد در، مواجهه با رویدادهای یکه به صورت معنی‌داری مصیبت بار هستند (نادری، حیدری و مشعل پور، ۱۳۸۹). کانرو و دیویدسون (۲۰۰۳) انعطاف‌پذیری کنشی را، یا بازگشت به تعادل پایه می‌داند یا رسیدن به تعادلی سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده که قاعدتا باید موجبات سازگاری موفق در زندگی را فراهم آورد. واژه انعطاف‌پذیری کنشی به توانایی یک شیء برای بازیابی شکل و ساختار اصلی خود، پس از آنکه تحت تأثیر نیروهای خارجی تغییر شکل یافته باشد اشاره می‌کند. بنابراین، اصطلاح انعطاف‌پذیری کنشی ممکن است به پدیده‌های رفتاری در مهندسی، فیزیولوژی، محیط زیست و رفتار آدمی در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها اطلاق شود.

هوش هیجانی^۵ به منزله توانایی تشخیص، پردازش و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران تعریف می‌شود. این تواناییها باید در فرایندهای زیربنایی ادراک علایم هیجانی و سازش یافتگی با موقعیت‌های متفاوت یک بافت اجتماعی و هیجانی دخالت داشته باشند. هوش هیجانی مخرج مشترک خودآگاهی، مهارت‌تکانه‌ها، پشتکار، تلاش و علاقه مندی، مهارت‌های اجتماعی و همدلی با دیگران است (فیتنس^۶، ۲۰۰۱). بویتاگزیس^۷ (۲۰۰۹) هوش هیجانی را توانایی تشخیص، فهم و استفاده از اطلاعات هیجانی می‌داند که منجر به عملکرد مؤثر و برتر می‌شود.

سازگاری به توانایی فرد در تطابق با محیط اطرافش اشاره دارد. به عبارت دیگر، سازگاری، مجموعه کنش‌ها و رفتارهایی است که فرد در موقعیت‌ها و شرایط جدید به منظور ارائه پاسخ‌های مناسب به محرک‌های موجود بروز می‌دهد. سازگاری می‌تواند در حیطه‌های مختلفی مطرح شود و ابعاد اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، شغلی و... را شامل شود. برخی از صاحب‌نظران، سازگاری اجتماعی را در رأس سایر ابعاد تلقی می‌کنند (اسماعیلی کیا، گلزاری و سهرابی^۸، ۲۰۱۳). سازگاری اجتماعی^۹ به معنای تطابق با مقتضیات اجتماعی، رعایت اصول و قوانین جامعه، کارایی در تماس‌های اجتماعی، تعامل و سازش یافتگی فرد با افراد و ساختارهای اجتماعی، عدم نگرانی در مواجهه با مردم و نیز نداشتن احساس انزوا مرتبط است (جورج و آکیونگ^{۱۰}، ۲۰۱۳). ابراهیمی (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان داد که انعطاف‌پذیری کنشی و هوش هیجانی با سازگاری رابطه معناداری وجود دارد.

1. Resiliency
2. Connor and Davidson
3. Garmzy and Mastn
4. Hamill
5. emotional intelligence
6. Fitness
7. Boyatzis
8. Esmaeili Kia, Golzari, & Sohrabi,
9. Social adjustment
10. George & Ukpong

تمایز یافتگی^۱ خود توانایی یک شخص در حفظ فردیت و استقلال خود در روابط صمیمانه با دیگران و همچنین بیانگر توانایی در ایجاد تعادل بین عقل و هیجان است. به عبارت دیگر تمایز یافتگی را در دو سطح می‌توان بررسی کرد: یکی به عنوان فرآیندی که درون فرد رخ می‌دهد که شامل مؤلفه‌های جایگاه من^۲ و واکنش‌پذیری هیجانی^۳ است و دیگری به عنوان فرآیندی که در روابط بین افراد به وقوع می‌پیوندد که شامل مؤلفه‌های هم‌آمیختگی با دیگران^۴ و گریز عاطفی^۵ است. جایگاه من به معنای حس روشنی از خود و داشتن استقلال در افکار و باورهاست (اسکورون، وستر و آزن^۶، ۲۰۰۴). احدی و علیزاده اصل (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان دادند که بین انعطاف‌پذیری کنشی و تمایز یافتگی با کیفیت زندگی رابطه وجود دارد. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی این سوال است که آیا بین هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و تمایز یافتگی با انعطاف‌پذیری کنشی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز آنجا مشغول به تحصیل بودند. که که که مشتمل بر ۵۰۰ نفر می‌باشند مورد بررسی قرار گرفتند. نمونه این پژوهش مشتمل بر ۲۰۰ نفر از جامعه مذکور بود برای تعیین حجم نمونه از جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) استفاده شد. برای انتخاب آنها از روش نمونه‌گیری تصادفی از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رامهرمز انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. بدین صورت از بین دانشکده‌های موجود دو دانشکده انتخاب و بعد از هر دانشکده ۲۰ کلاس انتخاب و بعد از هر کلاس ۱۰ دانشجوی دختر انتخاب و مورد آزمون قرار گرفت.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری کنشی

پرسشنامه انعطاف‌پذیری کنشی توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) تهیه شده است. این مقیاس دارای ۲۵ گویه پنج‌گزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) است که محمدی و همکاران (۱۳۸۴) آنرا برای استفاده در ایران انطباق داد و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ضریب پایایی مقیاس را ۰/۸۹ به دست آورد و اعتبار مقیاس را به روش همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله ضریب‌های ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ به دست آورد سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶) در یک بررسی مقطعی پایایی مقیاس را در دانشجویان شیراز و به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ به دست آوردند. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه انعطاف‌پذیری کنشی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۲ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می‌باشد.

پرسشنامه هوش هیجانی

پرسشنامه هوش هیجانی توسط پترایدز و فارنهام (۲۰۰۱) تهیه شده است و دارای ۳۰ سوال می‌باشد که به هر سوال در یک مقیاس هفت درجه‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۷) نمره داده می‌شود. در هنجار‌گزینی فرم کوتاه در نمونه دانشجویان ایرانی، نتایج تحلیل عاملی با استفاده از چرخش متعامد به روش واریماکس منجر به استخراج ۴

1. Differentiation
2. I-position
3. Emotional reactivity
4. Fusion with others
5. Emotional cut off
6. Skowron, Wester, & Azen

عامل خوش بینی، درک هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران، مهار عواطف و هیجان‌ها و مهارت‌های اجتماعی شد. ضریب همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ در پژوهش ۰/۸۱ گزارش شده است (مارنانی، ۱۳۸۲). بنابر گزارش پترایدز و فارنهام (۲۰۰۱) این پرسشنامه می‌تواند افراد دارای هوش هیجانی بالا و پایین را به خوبی متمایز کند. روایی سازه آن نیز توسط سازندگان ابزار بررسی شده و تک عملی بودن آن با روش تحلیل عاملی اکتشافی مورد تأیید قرار گرفته است. ضریب همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ در نمونه اولیه با ۱۰۲ نفر برابر با ۰/۸۶ گزارش شده است. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه هوش هیجانی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۶۳ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می‌باشد.

پرسشنامه سازگاری اجتماعی

مقیاس سازگاری اجتماعی به عنوان یک مقیاس برآیند برای ارزیابی درمان دارویی و روان‌درمانی بیماران افسرده طراحی شده است (بیکل و ویسمن، ۱۹۹۹، به نقل از توکلی، ۱۳۷۶). این مقیاس روابط بین فردی را در نقش‌های مختلف شامل احساسات، رضایت، اختلاف و عملکرد ارزیابی می‌کند. ساختار آزمون دو بعد مجزا را نشان می‌دهد ۶ حوزه نقشی (مانند: کاری، خانوادگی) و ۵ بعد از سازگاری که برای هر کدام از حوزه نقش‌ها (متناسب با نقش) انتخاب شدند. پایایی این مقیاس برای بخش‌های مختلف از ۰/۴۰ تا ۰/۷۶ رتبه بندی شد. همبستگی کلی آزمون حوزه‌های نقشی مختلف بین ۰/۰۹ و ۰/۸۳ برای اجرای مصاحبه گری مقیاس سازگاری اجتماعی درجه بندی شد. توکلی (۱۳۷۶) پایایی این پرسشنامه را از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۴۷ و از طریق بازآزمایی ۰/۸۰ گزارش نمود. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه سازگاری اجتماعی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۰ که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می‌باشد.

جدول ضرایب پایایی خرده مقیاس‌های سازگاری اجتماعی

خرده مقیاس‌ها	ضریب پایایی
کار خارج از منزل	۰/۶۲
کار در منزل	۰/۴۹
اوقات فراغت	۰/۶۳
ارتباط با اعضای خانواده	۰/۴۱
واحد خانواده	۰/۴۹

پرسشنامه تمایز یافتگی

پرسشنامه تمایز یافتگی فرم کوتاه توسط دریک در سال (۲۰۱۱) ساخته شده است این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه است که با مقیاس لیکرت در یک طیف شش گزینه ایی از «اصلاً شبیه خصوصیات من نیست» تا «کاملاً شبیه خصوصیات من است» درجه بندی شده و دارای چهار خرده مقیاس و کنش پذیری هیجانی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی هیجانی با دیگران است. پایایی بازآزمایی پرسشنامه در پرسشنامه دریک (۲۰۱۱) بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش شد. روایی ملاکی همزمان پرسشنامه با استفاده از رابطه آن با افسردگی، اضطراب حالت، اضطراب صفت، استرس و عزت نفس بررسی شد مشخص شد که سازه تمایز یافتگی به طور مثبت با عزت نفس و به طور منفی با افسردگی، اضطراب حالت، اضطراب صفت و استرس رابطه دارد. در روایی همگرا نیز خرد مقیاس‌های فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود با سطح تمایز یافتگی خود که توسط هابر در سال ۲۰۰۳ ساخته شد رابطه مثبت و معناداری داشت. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه تمایز یافتگی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۶ و برای مولفه‌های کنش هیجانی، جایگاه من، برش هیجانی و هم آمیختگی به

ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۷۱ و ۰/۷۵ بود.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی

در این قسمت یافته‌های توصیفی از قبیل میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق یعنی هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و تمایز یافتگی با انعطاف پذیری کنش‌مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار
هوش هیجانی	۲۰۰	۱۳۵/۴۳	۷/۸۰
سازگاری اجتماعی	۲۰۰	۹۵/۸۰	۱۳/۹۲
کارخارج از منزل	۲۰۰	۱۵/۵۱	۳/۳۸
کار در منزل	۲۰۰	۲۱/۲۶	۳/۶۰
اوقات فراغت	۲۰۰	۲۶/۱۷	۴/۴۴
ارتباط با اعضای خانواده	۲۰۰	۲۳/۳۸	۴/۳۹
خانواده	۲۰۰	۹/۴۹	۲/۶۴
تمایز یافتگی	۲۰۰	۷۹/۹۷	۱۵/۵۷
کنش پذیری هیجانی	۲۰۰	۲۴/۶۴	۵/۲۸
جایگاه من	۲۰۰	۱۹/۰۸	۴/۵۴
گریز عاطفی	۲۰۰	۱۱/۵۴	۳/۹۱
هم‌امیختگی	۲۰۰	۲۴/۷۱	۶/۲۷
انعطاف پذیری کنشی	۲۰۰	۷۹/۹۴	۱۲/۰۰

همانگونه که ملاحظه می‌شود در جدول فوق میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک خرده مقیاس‌هایشان نمایش داده شده است، میانگین و انحراف معیار متغیر هوش هیجانی به ترتیب (۱۳۵/۴۳، ۷/۸۰)، متغیر تمایز یافتگی (۷۹/۹۷، ۱۵/۵۷) و متغیر انعطاف پذیری کنشی (۷۹/۹۴، ۱۲/۰۰) و متغیر سازگاری اجتماعی (۹۵/۸۰، ۱۳/۹۲) می‌باشند. میانگین و انحراف معیار مولفه‌های متغیرهای پژوهش نیز به تفکیک در جدول فوق آمده است.

یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها

پژوهش حاضر، شامل فرضیه‌های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این ارائه می‌گردد.

فرضیه اول:

«بین هوش هیجانی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.»

جدول ۲: ضرایب همبستگی ساده برای معناداری رابطه هوش هیجانی / انعطاف پذیری کنشی

متغیر ملاک	شاخص آماری متغیر پیش بین	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
انعطاف پذیری کنشی	هوش هیجانی	۰/۲۲۰	۰/۰۱۹	۲۰۰

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین هوش هیجانی و انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($r = 0/220$ و $p = 0/019$). بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر افزایش در متغیر انعطاف پذیری کنشی باعث افزایش در متغیر هوش هیجانی می‌شود و برعکس.

فرضیه دوم:

«بین سازگاری اجتماعی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.»
 ۱-۲ بین کار خارج از منزل با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد
 ۲-۲ بین کار در منزل با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد
 ۳-۲ بین اوقات فراغت با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد
 ۴-۲ بین ارتباط با اعضای خانواده با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد
 ۵-۲ بین واحد خانواده با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد

جدول ۳: ضرایب همبستگی ساده برای معناداری رابطه سازگاری اجتماعی / انعطاف پذیری کنشی

متغیر ملاک	شاخص آماری متغیر پیش بین	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
انعطاف پذیری کنشی	سازگاری اجتماعی	۰/۴۲۴	۰/۰۳۷	۲۰۰
	کار خارج از منزل	۰/۲۳۴	۰/۰۳۶	
	کار در منزل	۰/۳۵۰	۰/۰۴۹	
	اوقات فراغت	۰/۴۱۲	۰/۰۱۸	
	ارتباط با اعضای خانواده	۰/۳۱۷	۰/۰۰۷	
	واحد خانواده	۰/۳۶۴	۰/۰۳۲	

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین سازگاری اجتماعی و انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($r = 0/424$ و $p = 0/037$). بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌گردد، به عبارت دیگر افزایش در متغیر انعطاف پذیری کنشی باعث افزایش در متغیر سازگاری اجتماعی می‌شود و برعکس.
 همچنین بین مولفه‌های سازگاری اجتماعی و انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی داری مشاهده می‌شود به عبارت دیگر افزایش در مولفه‌های سازگاری اجتماعی باعث افزایش در انعطاف پذیری کنشی می‌شود.

فرضیه سوم:

«بین تمایز یافتگی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.»
 ۱-۳ بین کنش هیجانی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.
 ۲-۳ بین جایگاه من با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.
 ۳-۳ بین گریز عاطفی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.
 ۴-۳ بین درهم آمیختگی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه وجود دارد

جدول ۴: ضرایب همبستگی ساده برای معناداری رابطه تمایز یافتگی/انعطاف پذیری کنشی

متغیر ملاک	شاخص آماری متغیر پیش بین	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)	تعداد نمونه (n)
انعطاف پذیری کنشی	تمایز یافتگی	۰/۹۹۵	۰/۰۰۰	۲۰۰
	کنش هیجانی	۰/۸۷۶	۰/۰۰۱	
	جایگاه من	۰/۷۸۳	۰/۰۲۰	
	گریز عاطفی	۰/۶۶۴	۰/۰۳۱	
	هم آمیختگی	۰/۸۲۳	۰/۰۱۵	

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌شود بین تمایز یافتگی و انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($p=۰/۰۰۰$ و $r=۰/۹۹۵$). بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌گردد، به عبارت دیگر افزایش در متغیر انعطاف پذیری کنشی باعث افزایش در متغیر تمایز یافتگی می‌شود و برعکس.

همچنین بین مولفه‌های تمایز یافتگی و انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی داری مشاهده می‌شود به عبارت دیگر افزایش در مولفه‌های متغیر تمایز یافتگی باعث افزایش در متغیر انعطاف پذیری کنشی می‌شود.

فرضیه چهارم:

«بین هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و تمایز یافتگی با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر رابطه چندگانه وجود دارد»

جدول ۵: ضرایب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش بین (هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و تمایز یافتگی) با انعطاف پذیری کنشی در دانشجویان دختر با روش ورود همزمان و مرحله ای

روش	متغیرهای پیش بین	R	R ^۲	F	p =	β	T	p =
«ورود»	هوش هیجانی					۰/۱۵۸	۰/۶۸۳	۰/۰۴۹
	سازگاری اجتماعی					۰/۳۳۱	۰/۴۸۳	۰/۰۲۹
	کار خارج از منزل					۰/۲۱۱	۰/۶۱۵	۰/۰۳۹
	کار در منزل					۰/۱۵۶	۰/۱۹۶	۰/۰۴۵
	اوقات فراغت					۰/۱۵۰	۰/۱۷۵	۰/۰۴۵
	ارتباط اعضای خانواده	۰/۲۱۸	۰/۱۴	۰/۹۴۲	۰/۰۴۹	۰/۱۷۸	۰/۳۲۶	۰/۰۴۵
	واحد خانواده					۰/۲۴۹	۱/۶۰	۰/۰۱۱
	کنش هیجانی					۰/۱۲۴	۰/۲۷۲	۰/۰۳۵
	جایگاه من					۰/۱۴۸	۰/۴۹۶	۰/۰۲۱
	گریز عاطفی					۰/۱۴۶	۲/۰۱	۰/۰۴۵
هم آمیختگی					۰/۱۳۷	۰/۴۱۸	۰/۰۳۴	
«مرحله ای»	سازگاری اجتماعی	۰/۱۸۲	۰/۱۲	۰/۵۶۷	۰/۰۲۳	۰/۲۲۳	۰/۳۵۶	۰/۰۲۳

همان طوری که در جدول ۵ نشان داده شده است، رگرسیون پیش بینی انعطاف پذیری کنشی از روی

متغیرهای هوش هیجانی، تمایز یافتگی و سازگاری اجتماعی معنی‌دار می‌باشد ($p < 0/05$ و $F = 0/429$). بنابراین فرضیه چهارم تأیید می‌گردد. همچنین، مقدار R^2 نشان می‌دهد ۱۴ درصد از واریانس انعطاف پذیری کنشی توسط متغیرهای یاد شده تبیین می‌شود. نتایج تحلیل رگرسیون مرحله‌ای نیز نشان داده است که از بین متغیرهای پیش‌بین، تنها متغیر سازگاری اجتماعی پیش‌بینی کننده انعطاف پذیری کنشی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین هوش هیجانی و انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p = 0/019$ و $r = 0/220$). بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر افزایش در متغیر انعطاف پذیری کنشی باعث افزایش در متغیر هوش هیجانی می‌شود که با نتایج شیخ‌الاسلامی و حسن نیا (۱۳۹۴)، عسگری، مشاک، ضمیری و عباس زاده (۱۳۹۱)، ابراهیمی (۱۳۹۰)، جوکار (۱۳۸۶)، گوهم (۲۰۰۳) همخوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که باتوجه به ساختار و مؤلفه‌های هوش هیجانی نیز می‌توان گفت که ادراک و ابراز هیجانات، تنظیم هیجانات، بهره‌جویی از هیجان و اداره کردن هیجان در موقعیت‌های پرخطر و ناگوار به عنوان عامل محافظ عمل می‌کنند و انعطاف پذیری افراد را ارتقاء دهند. افراد دارای انعطاف پذیری کنشی قادر به اعمال کنترل می‌باشند، قادرند خود را از سرگیری برهاند و سیستم‌های حمایت اجتماعی و روابط خانوادگی گسترده‌تری فراهم کنند تا به آنان برای سازگاری بهتر کمک نماید. از طریق ارضای درونی که بین مؤلفه‌های هوش هیجانی است می‌توان رابطه آنرا با انعطاف پذیری کنشی توجیه کرد. تنظیم هیجانات به استفاده مثبت از هیجانات در تسهیل تفکر و فرایند حل مسأله کمک می‌کند و به واکنش مؤثرتر در موقعیت‌های پرخطر می‌انجامد. بنابراین تنظیم هیجانات به کاربرد بهینه و بهره‌جویی از هیجانات که مؤلفه دوم هوش هیجانی است کمک می‌کند. تنظیم هیجانات می‌تواند به مدیریت خوب هیجانات کمک کند. مدیریت خوب هیجانات به خودکنترلی منجر می‌شود و خودکنترلی از عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری کنشی است.

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین سازگاری اجتماعی و انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p = 0/037$ و $r = 0/424$). بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌گردد، به عبارت دیگر افزایش در متغیر انعطاف پذیری کنشی باعث افزایش در متغیر سازگاری اجتماعی می‌شود. همچنین بین مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی و انعطاف پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی‌داری مشاهده می‌شود به عبارت دیگر افزایش در متغیر انعطاف پذیری کنشی باعث افزایش در مؤلفه‌های متغیر سازگاری اجتماعی می‌شود و برعکس. که با نتایج ابراهیمی (۱۳۹۰) و کرایچ و همکاران (۲۰۱۴) همخوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که از جمله عواملی که باعث سازگاری هر چه بیشتری آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌گردد انعطاف پذیری است که جایگاه ویژه‌ای در حوزه روانشناسی رشد، خانواده و بهداشت روانی دارد انعطاف پذیری کنشی یکی از خصیصه‌های توانمندسازی درونی (منبع درون فرد) است. برخورداری از این منبع درون فردی، فرد را قادر می‌سازد، علی‌رغم شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، رشد سازگاران خود را ادامه دهد و سلامت روان خود را حفظ نماید در روانشناسی، انعطاف پذیری کنشی، ظرفیت گذشتن از دشواری و پایداری سرسختانه و ترمیم خویشتن است. این ظرفیت می‌تواند باعث شود تا فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرارگرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقاء یابد. در نتیجه‌ی این انعطاف پذیری انطباقی، افراد دارای سطح بالای انعطاف پذیری با احتمال بیشتری در زندگی خود عواطف مثبت را تجربه می‌نمایند و سطح بالاتری

از اعتماد به نفس را دارند و در مقایسه با افرادی که از سطح پایین انعطاف‌پذیری کنشی برخوردارند، سازگاری روانشناختی بهتری دارند افرادی که انعطاف‌پذیری کنشی بالایی دارند بر حسب شرایط موقعیتی به تنظیم سطح بازدارایی ابراز تکانه می‌پردازند. افراد انعطاف‌پذیری به عنوان افرادی توصیف می‌شوند که علائق وسیعی دارند، دارای سطح اشتیاق بالا هستند، جرأت‌مند هستند، از لحاظ عاطفی آرام هستند، دارای معنای فردی در زندگی هستند و قادرند شرایط استرس‌زا را تعدیل نمایند اینگونه افراد به راحتی می‌توانند خود را در شرایط موجود در کار در منزل، کار خارج از منزل، اوقات فراغت، ارتباط با اعضای خانواده در هر گونه شرایطی سازگاری داشته باشند. لذا اینگونه افراد در شرایط ناگوار و سخت خود را کنترل می‌کنند و در نتیجه سازگاری اجتماعی در آنها در سایر شرایط اجتماعی بالاست. همچنین می‌توان گفت که افراد دارای سازگاری اجتماعی هستند به دلیل روحیه سازگاری که دارند انعطاف‌پذیری کنشی در آنها بالاست. همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌شود بین تمایز یافتگی و انعطاف‌پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($p=0/000$ و $r=0/995$). بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌گردد، به عبارت دیگر افزایش در متغیر انعطاف‌پذیری کنشی باعث افزایش در متغیر تمایز یافتگی می‌شود. همچنین بین مولفه‌های تمایز یافتگی و انعطاف‌پذیری کنشی رابطه مثبت و معنی‌داری مشاهده می‌شود به عبارت دیگر افزایش در متغیر انعطاف‌پذیری کنشی باعث افزایش در مولفه‌های متغیر تمایز یافتگی می‌شود و برعکس. که با نتایج اسدی (۱۳۹۳)، احدی و علیزاده اصل (۱۳۹۰)، گلوریا و کاستالانو و ارزو کو (۲۰۰۵) و لازاروس (۲۰۰۴) همخوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که افزایش انعطاف‌پذیری کنشی در افراد، با نوعی احساس کاهش فشار روانی و افزایش خرسندی در زندگی منجر می‌شود در واقع می‌توان گفت فرد که در دارای انعطاف‌پذیری کنشی است شرایط استرس و اضطراب را در زندگی خود به درستی مدیریت می‌کند، بدین معنی دارای انعطاف‌پذیری کنشی بالایی خواهد بود و به احتمال قوی تمایز یافتگی بالایی خواهد داشت. در واقع می‌توان گفت که افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند، آنها می‌توانند، جهت خویش را در زندگی انتخاب کنند و در موقعی تهدید شدید عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیر ارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند. در مقابل، افراد تمایز نیافته که هویت تعریف شده‌ای از خود ندارند و در نقش‌ها و مسائل بین شخصی موجود همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند، اضطراب مزمن بالایی را تجربه می‌کنند و مستعد مشکلات روانشناختی و بروز نشانه‌های بیماری هستند. همچنین می‌توان گفت افراد تمایز یافته به دلیل اینکه در شرایط استرس و اضطراب آور به درستی تصمیم می‌گیرند در واقع می‌توان گفت که ویژگی انعطاف‌پذیری در آنها بالاست زیرا تحت شرایط ناگوار قرار نمی‌گیرند. برعکس.

همان طوری که در جدول ۵ نشان داده شده است، رگرسیون پیش‌بینی انعطاف‌پذیری کنشی از روی متغیرهای هوش هیجانی، تمایز یافتگی و سازگاری اجتماعی معنی‌دار می‌باشد ($p < 0/05$ و $F=0/429$). بنابراین فرضیه چهارم تأیید می‌گردد. متغیرهای سازگاری اجتماعی با ضریب بتای $0/331$ ، متغیر هوش هیجانی با ضریب بتای $0/146$ می‌توانند به طور مثبت و معنی‌داری انعطاف‌پذیری کنشی را پیش‌بینی کنند. همچنین، مقدار R^2 نشان می‌دهد 12% از واریانس انعطاف‌پذیری کنشی توسط متغیرهای یاد شده تبیین می‌شود. نتایج تحلیل رگرسیون مرحله‌ای نیز نشان داده است که تنها متغیر سازگاری اجتماعی پیش‌بینی کننده انعطاف‌پذیری کنشی می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که از طریق ارتباط درونی که بین مؤلفه‌های هوش هیجانی است می‌توان رابطه آن را با انعطاف‌پذیری کنشی توجیه کرد. تنظیم هیجانات به استفاده مثبت از هیجانات در تسهیل تفکر و فرایند حل مسئله کمک می‌کند و به

واکنش مؤثرتر در موقعیت‌های پرخطر می‌انجامد. بنابراین تنظیم هیجانات به کاربرد بهینه و بهره جویی از هیجانات که مؤلفه دوم هوش هیجانی است کمک می‌کند. تنظیم هیجانات می‌تواند به مدیریت خوب هیجانات کمک کند. مدیریت خوب هیجانات به خودکنترلی منجر می‌شود و خودکنترلی از عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری کنشی است. انعطاف پذیری کنشی نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و بر اساس خود اصلاح‌گری فکری و عملی انسان در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد انعطاف پذیری کنشی توانایی منطبق ساختن سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی می‌باشد. افراد انعطاف پذیری به عنوان افرادی توصیف می‌شوند که علایق وسیعی دارند، دارای سطح اشتیاق بالا هستند، جرأت‌مند هستند، از لحاظ عاطفی آرام هستند، دارای معنای فردی در زندگی هستند و قادرند شرایط استرس‌زا را تعدیل نمایند این‌گونه افراد به راحتی می‌توانند خود را در شرایط موجود در کار در منزل، کار خارج از منزل، اوقات فراغت، ارتباط با اعضای خانواده در هر گونه شرایطی سازگاری داشته باشند. لذا این‌گونه افراد در شرایط ناگوار و سخت خود را کنترل می‌کنند و در نیجه سازگاری اجتماعی در آنها در سایر شرایط اجتماعی بالاست. همچنین می‌توان گفت که افراد دارای سازگاری اجتماعی هستند به دلیل روحیه سازگاری که دارند انعطاف پذیری کنشی در آنها بالاست و برعکس. همچنین می‌توان گفت که افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند، آنها می‌توانند، جهت خویش را در زندگی انتخاب کنند و در موقعی تهدید شدیداً عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند. در مقابل، افراد تمایز نیافته که هویت تعریف شده‌ای از خود ندارند و در نقش‌ها و مسائل بین شخصی موجود همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند، اضطراب مزمن بالایی را تجربه می‌کنند و مستعد مشکلات روانشناختی و بروز نشانه‌های بیماری هستند. همچنین می‌توان گفت افراد تمایز یافته به دلیل اینکه در شرایط استرس و اضطراب آور به درستی تصمیم می‌گیرند در واقع می‌توان گفت که ویژگی انعطاف پذیری در آنها بالاست زیرا تحت شرایط ناگوار قرار نمی‌گیرند.

منابع

- ابراهیمی، انیسه. (۱۳۹۰) بررسی رابطه تاب‌آوری و هوش هیجانی با سازگاری (عاطفی، اجتماعی، تحصیلی) در دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- اسدی، صبا. (۱۳۹۳) مقایسه اثربخشی خانواده‌درمانی شناختی رفتاری بوئن در افزایش کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری با توجه به نقش کنترل‌کننده تمایز یافتگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علم و فرهنگ، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- احدی، حسن و علیزاده اصلی، افسانه. (۱۳۹۰). پیش‌بینی کیفیت زندگی دانشجویان دختر براساس متغیرهای تمایز یافتگی و تاب‌آوری، فصلنامه زنان و مطالعات خانواده، سال چهارم، شماره ۱۴، صص ۲۷-۴۲.
- توکلی، محمد. (۱۳۷۶). بررسی رابطه اشتغال مادران، سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی فرزندان در مقطع ابتدایی سنندج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- جوکار، بهرام (۱۳۸۶) نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی، مجله روانشناسی معاصر، دوره ۲۰، شماره ۴، صص ۳-۱۲.
- سامانی، سیامک، جوکار، بهرام، صحراگرد، نرگس، (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی رضایتمندیاز زندگی

- مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال ۱۳، شماره ۳، صفحه ۲۹۰.
- شیخ‌الاسلامی، راضیه و حسن‌نیا، سمیه (۱۳۹۴) نقش واسطه‌ای هوش هیجانی و رابطه علی ابعاد فراهیجانی والدین و تاب‌آوری فرزندان، مجله روانشناسی خانواده، دوره ۲، شماره ۱، صص ۸۲-۷۱.
- عوضیان، فاطمه؛ بدری، رحیم؛ سرنندی، پرویز و قاسمی، زهره (۱۳۹۰) بررسی رابطه بین اهمال‌کاری و عزت‌نفس با انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان کاشان، فصلنامه علوم تربیتی، سال چهارم، شماره ۱۴، تابستان، صص ۱۶۴-۱۵۱.
- عسگری، پرویز؛ مشاک، رویا؛ ضمیری، امین و عباس‌زاده، زینب. (۱۳۹۱). مقایسه تفکر انتقادی، هوش اجتماعی و انعطاف‌پذیری کنشی دانشجویان دختر و پسر، مجله روانشناسی اجتماعی، سال هشتم، شماره ۲۷، صص ۴۱-۲۵.
- قاسم، مرضیه و حسین‌چاری، مسعود. (۱۳۹۱). تاب‌آوری روانشناختی و انگیزش درونی-بیرونی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی، مجله روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، سال نهم، شماره ۳۳، صص ۶۱-۷۱.
- مارنانی، م (۱۳۸۲). هنارگزینی فهرست ویژگی‌های هوش هیجانی پترایدز و فارنهام در بین دانشجویان و دانش‌آموزان شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
- محمدی، مسعود، جزایری، علیرضا، رفیعی، میرحسین، جوکار، بهرام، پورشهناز، عباس. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض سوءمصرف مواد مخدر. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره ۳ و ۲، تابستان و پاییز ۱۳۸۴.
- نادری، فرح؛ حیدری، علیرضا و مشعل‌پور، مرضیه. (۱۳۸۷) رابطه بین انعطاف‌پذیری کنشی، عاطفه مثبت و منفی با خودکارآمدی و رضایت شغلی در کارکنان شهر اهواز، نشریه روانشناسی اجتماعی (یافته‌های نو در روانشناسی)، دوره ۳، شماره ۹، صص ۲۴-۷.

- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Bakhshi Sureshjani, L. (2008). Emotional intelligence relationship with psychical health and academic performance in female and male students in Azad university of Behbahan. *J Knowl Res Educ Sci*, 3(19):97-116.
- Boyatzzis, E. (2009). Developing emotional intelligence. Sanfransisco: Jossey-Bass Publisher;
- Connor, K. M., & Davidson, J.R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The ConnorDavidson Resilience Scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18. 76- 82.
- Craig, A., Cunningham, N. C., Bryan, A., Beverly, L., Tracy, S., Wayne, D., Lutz, B. J. (2014). The Role of Resilience and Social Support in Predicting Postdeployment Adjustment in Otherwise Healthy Navy Personnel. *Military Medicine*, 179, 9, 979-985.
- Drake, J. R. (2011). Differentiation of Self Inventory –Short Form: Creation & Initial Evidence of Construct Validity. PhD Dissertation, University of Missouri-Kansas City.
- Esmacili KIA, M., Golzari, M., & Sohrabi, F. (2013). The effectiveness of teaching stress-coping strategies to enhance marital satisfaction of women after partners extramarital affairs. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84: 70-75.
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. Philadelphia: Taylor & Francis.
- George, N. I., & Ukpong, D. E. (2012). Adolescents' sex differential social adjustment problems and academic performance of junior secondary school students in Uyo Metropolitan City. *International Journal of Business and Social Science*, 3(19), 245-251.
- Gloria, A. M., Castellanos, S. J., & Orozco, N. (2005). Perceived educational barriers, cultural fit, coping re-

- sponses and psychological wellbeing of Latina undergraduates, Hispanic. *Journal of Behavioral Sciences*, 27(2). 161-183.
- Gohm, D. (2003) Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of personality and social psychology*. Vol 84. 594-607.
- Garnezy, N., & Masten, A. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Green & K. H. Karraki (Eds.), *Life span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Liau, A.K., Liau, M.T.L., Liau, A.W.L. & Teoh, G.B.S. (2003). The case for emotional literacy: the influence of emotional intelligence on problem behaviors in Malaysian. Secondary school students. *Journal of Moral education*, ۳۲.
- Mayer J. D., & Cobb C.D. (2000) Educational Policy on emotional intelligence: does it make Sense? *Educational Psychology Review*; 12, 163-83.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference established trait taxonomies. *European Journal of personality*, 15, 425-488.
- Reis Dana F. (2010). Curriculum planning and emotional intelligence development: An outlook on fundamental evolution of the educational system. *J Educ Technol Dev*, 26(1):30-3. [Persian].
- Skowron, E. A. Wester, S. R. & Azen, R. (2004). Differentiation of self-mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 69-78.
- Skowron, E. A. & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self-inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.
- Trinidad, D.R. & Jonson, A. (2002). The association of emotional intelligence with psychosocial smoking. Risk factors for adolescents. *Journal of Personality and Individual differences*, ۱۰۵-۹۵, ۳۲.
- Lazarus, A. (2004). Relationships among indicators of child and family resilience and adjustment following the September, 11, 2001 tragedy. The Emory center for myth and ritual in American life. Available on: www.marild.emory.edu/faculty/0lazarus.htm.