

رابطه انعطاف‌پذیری روانشناختی و هوش هیجانی بر سازگاری زوجین در شرایط پاندمی کرونا: مورد مطالعه زوجین شهر تهران

پریسا رفیعی^{۱*}، مروارید احدی^۲، پریناز بنیسی^۳

(۱) دانشگاه آزاد واحد تهران غرب، تهران، ایران

(۲) بیمارستان آموزشی و درمانی روان پزشکی رازی تهران، ایران

(۳) گروه روانشناسی دانشگاه آزاد واحد تهران غرب، تهران، ایران

چکیده:

با توجه به مشکلات پاندمی کرونا ناشی از استرس و اضطراب در همه ابعاد و شکل‌گیری انواع آسیب‌ها، کانون خانواده و روابط زوجین نیز دستخوش آسیب‌هایی گردیده است که از آن جمله مشکلات سازگاری زناشویی زوجین می‌باشد که نیاز به بررسی و تحلیل در عوامل اثرگذار بر آن دارد. از همین رو این تحقیق با هدف رابطه انعطاف‌پذیری روانشناختی و هوش هیجانی بر سازگاری زوجین در شرایط پاندمی کرونا مورد مطالعه زوجین شهر تهران شکل گرفت. این مطالعه از انواع تحقیقات توصیفی - همبستگی بود و جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زوجین ساکن در منطقه ۵ و ۶ شهر تهران بودند. در زمینه نمونه‌گیری پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین جمع‌آوری گردید. بر همین اساس، روش نمونه‌گیری در دسترس بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۸۵ نفر تعیین شد. نتایج به صورت کلی نشان داد هوش هیجانی و انعطاف‌پذیری روانشناختی با سازگاری زناشویی زوجین رابطه دارد. با توجه به نتایج می‌توان بیان داشت که برای بهبود روابط زوجین نیاز است مهارت مرتبط با انعطاف‌پذیری روانشناختی و هوش هیجانی در زوجین افزایش یابد.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، سازگاری زناشویی، انعطاف‌پذیری روانشناختی، رضایت زناشویی

* نویسنده مسئول:

پریسا رفیعی کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران، پست الکترونیک:

Parissa.rafiiee@yahoo.com

مقدمه:

مطالعات نشان داده است که ازدواج، یک موضوع چالش برانگیز بوده و اکثر ازدواج‌ها با وجود شروع خوب، مسیر خوبی را طی نکرده و زوجین از روابط خود راضی نیستند [۱]. سازگاری زناشویی و رضایت از آن موضوع مهمی در ازدواج به شمار می‌آید. با این حال برخی از مطالعات حاکی از آن است که پس از ازدواج، میزان رضایت از زندگی مشترک و سازگاری با آن در مدت زمان کوتاهی رو به کاهش می‌رود. مطالعات مختلف سرعت و شدت‌های مختلفی را برای این کاهش گزارش کرده‌اند و بعضی از پژوهشگران در این زمینه به نوعی افت مداوم و همیشگی اشاره داشته‌اند [۲]. در واقع باید گفت آرامشی که فرد کسب می‌کند، مهم‌ترین مسئله در ازدواج و تشکیل خانواده می‌باشد. رضایت و خشنودی از زندگی و مطلوبیت آن و همچنین کیفیت و میزان سازگاری زناشویی از عواملی مختلف تأثیر می‌پذیرد [۳]. در زمینه سازگاری زناشویی ابعاد مختلفی نقش دارند و یکی از ابعاد مهم در این زمینه سازگاری اجتماعی و روابط اجتماعی زوجین است.

برخلاف اهمیت نظام خانواده در رشد و سلامت فردی و اجتماعی، متأسفانه در سال‌های اخیر فروپاشی خانواده‌ها و میزان طلاق روند رو به رشدی در کشور ایران داشته است [۴]. لذا با توجه به افزایش میزان شکست در زندگی زناشویی و آسیب‌های عمیق و گسترده‌ای که به دنبال آن متوجه افراد و به تبع آن کل جامعه می‌شود؛ متخصصان حوزه روان‌شناسی در چند دهه اخیر به مطالعه ساز و کارهای مؤثر در ایجاد ازدواج موفق روی آورده‌اند. انگیزه اصلی آن‌ها شناسایی عوامل مرتبط با رضایت و سازگاری زناشویی در ابعاد مختلف و دوام زندگی مشترک است [۵].

آنچه در ازدواج مهم می‌باشد، سازگاری و رضایت از ازدواج می‌باشد، از این رو متخصصان در حوزه روانشناسی خانواده، غالباً معیار خود را روابط و دستیابی به دلبستگی ایمن آن‌ها قرار داده‌اند [۶]. بسیاری از افراد ازدواج و زندگی زناشویی را به عنوان سرچشمه رضایت و کامیابی شروع می‌کنند اما در بسیاری از موارد، زندگی زناشویی در نهایت به سرخوردگی و درماندگی می‌انجامد. در شکل‌گیری مشکلات زناشویی عوامل بسیاری دخیل

می‌باشند که یکی از آنان به سبک و رفتار ارتباطی زوجین بر می‌گردد. ارتباط مؤثر همسران، ارتباطی است که در آن هر یک از زوجین، پیام یک دیگر را همان طور که منظور طرف مقابل است، دریافت کنند. به عبارت مشخص‌تر اولین زمینه پیوند زوجین داشتن روابط و اولین مهارت لازم برای حفظ رابطه، داشتن مهارت‌های ارتباطی صحیح است [۷]. تمامی مکانیسم‌های ارتباطی و موارد مورد بررسی در ارتباط زوجین با هدف سازگاری زوجین و رضایت از این سازگاری می‌باشد، سازگاری زوجین به صورت کلی اشاره به تطبیق زوجین با یکدیگر و نداشتن مشکلات چالش برانگیز گسترده و انعطاف‌پذیری در رابطه قلمداد می‌شود که در کنار همه شرایط زمینه نزدیکی و ارتباط زن و شوهر را موجب می‌گردد [۸].

سازگاری به صورت کلی در یک وضعیت به حالت ثابت و پایدار نیست و شرایط محیط تحمیل‌شده یا فشارهای روانی می‌تواند بر آن تأثیرگذار باشد از جمله موضوع کرونا در یک سال اخیر موجب تحولات عمیقی در روابط اجتماعی و روحیات و روان افراد شده است که بیشترین تأثیرات را در محیط خانواده و بر روابط زوجین یا والدین و فرزندان به علت قرنطینه‌های خانگی یا منع تردها گذاشته است [۹].

شیوع ویروس کرونا باعث شده مردم بسیاری از کشورها در خانه یا در یک مرکز قرنطینه بمانند. عدم قطعیت پیش‌بینی اپیدمی و مدت زمان آن باعث فشار روانی بیشتر بر عموم مردم می‌شود. دلیل احتمالی این مشکلات روانی ممکن است مربوط به نگرانی از ابتلا به بیماری و ترس از کنترل بیماری باشد. پاندمی کرونا می‌تواند افکار مضطرب و رفتارهای وسواسی ایجاد کند و احساس منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم و حساسیت به خطرات اجتماعی را افزایش دهد، در حالی که نمرات احساسات مثبت (مانند شادی) و رضایت از زندگی کاهش می‌یابد، مردم بیشتر نگران سلامتی خود و خانواده و کمتر نگران اوقات فراغت و دوستان خود هستند [۱۰]. احساسات منفی طولانی‌مدت، عملکرد ایمنی افراد را کاهش می‌دهد و تعادل مکانیزم‌های فیزیولوژیکی نرمال آن‌ها را از بین می‌برد. افراد ممکن است بیش از حد به هر بیماری واکنش نشان دهند، که منجر به رفتارهای اجتنابی می‌شود. همچنین عدم اطمینان از وضعیت آتی باعث

ناهماهنگی شناختی و ناامنی می‌شود و مردم زمانی که احساس خطر بیماری می‌کنند، به شیوه‌ای محافظه‌کارانه و محتاطانه رفتار می‌کنند [۱۱]. اما به تبعات این آثار روان‌شناختی که می‌تواند در زوجین نیز حادثر باشد باید گفت هوش هیجانی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند تا حدود زیادی این اثرات را کاهش دهد [۱۲]. در همین رابطه پژوهش قمری کیوی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانست در بین هوش هیجانی و سوگ احساسی نقش واسطه‌گری ایفا نماید [۱۳].

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به معنای توانایی برای تماس کامل با لحظه حال به عنوان یک انسان آگاه، و همچنین تغییر و یا ادامه در رفتار، زمانی که چنین کاری در خدمت به اهداف با ارزش می‌باشد. این سازه از پذیرش و تعهد درمانی مشتق شده است [۱۴]. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از شش فرایند زیربنایی پذیرش، جدایی شناختی، تماس با زمان حال، چارچوب شخصی، روشن‌شدن ارزش‌ها و اقدام متعهدانه تشکیل شده است. این‌ها شامل توانایی در داشتن آگاهی از تجربه اکنون، سرگرم یک فعالیت خاص شدن بدون حواس پرتی‌های درونی، و دارا بودن نگرش باز و بدون قضاوت می‌باشد [۱۳]. عدم انعطاف روان‌شناختی با اضطراب، افسردگی، عملکرد ضعیف کار، ناتوانی در یادگیری، سوء مصرف مواد، ترس، رفتار ضد اجتماعی، با کیفیت پایین از زندگی، اضطراب اجتماعی، تریکوتیلومانیا، سوء استفاده جنسی، رفتار پرخطر جنسی، سرکوب، آلکسی تایمیا، معلولیت، و روان، همراه با اختلالات‌های مختلف مرزی شخصیت است. بنابراین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند در کاهش آسیب‌های روان یا اثرات روان‌شناختی کرونا نیز مؤثر باشد [۱۵]. همانطور که پژوهش پانکهام^۱ و همکاران (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر کاهش افسردگی، اضطراب و خشونت خانوادگی در بین زوجین تأثیر دارد [۱۶]. همچنین نتیجه پژوهش سچر^۲ و همکاران (۲۰۲۰) نشان می‌دهد

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تأثیر مثبت و محافظت‌کننده بر کاهش احساسات منفی پاسخگویان داشت [۱۲]. در کنار آن باید به نقش هوش هیجانی در کاهش تأثیرات آسیب‌های روانی و افزایش سازگاری بین زوجین اشاره کرد. هوش هیجانی یک سازه چند بعدی است و در برگرنده تعامل بین هیجان و شناخت است که منجر به کارکردی سازشی می‌شود [۱۷]. مایر، سالوی و کارسو^۳ هوش هیجانی را در برگرنده چهار توانایی به هم پیوسته می‌دانند که شامل ادراک هیجان در خود و دیگران، استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تصمیم‌گیری، درک هیجان و مدیریت هیجان می‌باشد [۱۸]. پژوهش‌های انجام شده در مورد هوش هیجانی نشان داده‌اند که هوش هیجانی عامل مؤثر و تعیین‌کننده‌ای در برآیندهای زندگی واقعی مانند موفقیت در مدرسه و تحصیل، موفقیت در شغل و روابط بین‌فردی و به طور کلی در کارکرد سلامت و زندگی می‌باشد [۱۹]. هوش هیجانی به علت مدیریت تنظیم‌شده بر هیجان‌ها تأثیر مثبتی بر رضایت و کیفیت زندگی و تأثیر منفی بر احساس تنهایی، اضطراب، افسردگی و اختلالات روانی دارد؛ به طوری که بار-ان گزارش کرد که هوش هیجانی با روان-آزردگی و افسردگی رابطه منفی و با برون-گرایی، گشودگی نسبت به تجارب جدید، قابل پذیرش بودن، رضایت‌مندی از زندگی و توانایی شناختی رابطه‌ی مثبت دارد [۱۶]. نتایج پژوهش کهوازی و پاپهن شوشتری (۱۳۹۹) نشان می‌دهد هوش هیجانی موجب افزایش سازگاری فردی و اجتماعی شد [۱۷]. همچنین نتیجه پژوهش جعفری و حدانیا (۱۳۹۸) نشان داد: - بین ابعاد هوش هیجانی با سازگاری رابطه مثبت وجود داشت [۱۸].

در دوران پاندمی کرونا اقشار مختلف به ویژه زوجین تأثیرات روان‌شناختی متعددی را تجربه می‌کنند. بررسی وضعیت جاری ارتباطات اجتماعی و خانوادگی در زوجین نشان می‌دهد که ارتباطات بین افراد و زوجین دچار اختلالات جدی شده است و بسیاری از زوجین به علت قرنطینه، بیکاری ناشی از کرونا، و کمی تحرک و تردد و خانه‌نشینی ممتد دارای روحيات خسته همراه با استرس هستند این موضوع باعث شده که سطح سازگاری کلی در

1. Pakenham

2. Seçer

3. Mayer, Salvoy and Carsou

زوجین کاهش یابد. در کنار این موضوع باید اشاره کرد که بسیاری از زوجین کنترل و مدیریت هیجان‌های خود را از دست داده‌اند و واکنش‌های دفعی و نه پایدار به موقعیت‌های روزمره می‌دهند به ویژه این عدم کنترل هیجان‌ها به ویژه عدم همدلی با دیگران، کاهش انگیزه فردی برای انجام کاری یا واکنش‌های شتابزده موجب شدت تأثیرات منفی کرونا بر زوجین شده است.

انجام این پژوهش از این جنبه اهمیت دارد که می‌تواند تأثیرات روان‌شناختی پاندمی کرونا را بر روابط زوجین در درون و بیرون محیط خانواده از منظر سازگاری نشان دهد و با مروری جامع این تأثیرات را بشناساند. در بُعد دوم اهمیت باید گفت موضوع سازگاری زوجین و تأثیرپذیری آن از متغیرهای مختلف، در دوران پاندمی کرونا و ویروس خود مساله مهم و چالش‌برانگیزی است که می‌تواند بر مبنای متغیرهای مختلفی بررسی و تحلیل گردد که این تحقیق به دنبال آن می‌باشد. یکی دیگر از ابعاد مهم و قابل اعتنا در پژوهش حاضر توجه به داشتن آگاهی از تجربه کنونی، دارا بودن نگرش باز و بدون قضاوت در زوجین است که با عنوان انعطاف‌پذیری روانی قابل تبیین است که به نظر می‌رسد با پاندمی کرونا و انواع فشارهای وارد بر زوجین، نگرش‌های زوجین با سوء-گیری و قضاوت‌های شتابزده مواجه شده است که پژوهش در علل شناسایی فرایندها و مکانیسم‌های آن حائز اهمیت است. در نهایت باید اشاره کرد که مدیریت و تنظیم هیجانی و خودآگاهی نسبت به انگیزه و رفتارهای خود و دیگران در زوجین نیز دچار برخی مسائل و چالش‌ها شده که در واقع نیازمند توجه جدی به هوش هیجانی در زوجین است تا بتوانند هیجان‌های خود در دوران کرونا را مدیریت کنند. براساس حساسیت موضوع کرونا، طیف گسترده تأثیرات روان‌شناختی آن به ویژه بر زوجین پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و هوش هیجانی با سازگاری زوجین چه رابطه‌ای دارد؟

مواد و روش‌ها:

این مطالعه از انواع تحقیقات توصیفی - همبستگی بود و جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زوجین ساکن در منطقه ۵ و ۶ شهر تهران بودند. در زمینه نمونه‌گیری پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین جمع‌آوری گردید. بر همین

اساس، روش نمونه‌گیری در دسترس بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران ۳۸۵ نفر تعیین شد. روش گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر، مرکب از روش مطالعات کتابخانه‌ای و روش تحقیق می‌دانی می‌باشد؛ از روش مطالعات کتابخانه‌ای برای گردآوری اطلاعات مربوط به ادبیات و مبانی نظری موضوع و پیشینه پژوهش و از فیش‌برداری جهت تعریف مفاهیم و شاخص‌ها و متغیرها استفاده شد و در مرحله بعد با استفاده از پرسشنامه به منظور اجرای آزمون‌های آماری برای پاسخگویی به سؤال‌ها و تأیید یا رد فرضیه‌های پژوهش استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. از آمار توصیفی جهت بیان مشخصات دموگرافیک آزمودنی‌های تحقیق و بیان شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای تحقیق استفاده شد و از آمار استنباطی برای بررسی فرضیه‌های تحقیق استفاده گردید. بررسی فرضیه‌ها در این زمینه بر اساس روش همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی ساده بر اساس نرم افزار SPSS24 بود.

ابزار تحقیق

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی - به وند (۲۰۱۱)

این پرسش‌نامه توسط به وند و همکاران (۲۰۱۱) سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به ویژه در ارتباط با اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل باوجود افکار و احساس‌های ناخواسته تدوین شده و دارای ۷ سؤال است [۲۰]. سؤال‌های این پرسشنامه بر اساس میزان توافق در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (هرگز=۱؛ خیلی بندرت=۲؛ بندرت=۳؛ گاهی اوقات=۴؛ بیشتر اوقات=۵؛ تقریباً همیشه=۶؛ و همیشه=۷) رتبه‌بندی می‌شود. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تر و اجتناب تجربی بالاتر است. در این پژوهش نمرات مقیاس به صورت معکوس نمره‌گذاری گردید؛ به گونه‌ای که نمرات بالاتر بیانگر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتر است. پایایی آزمون-بازآزمون این پرسشنامه توسط به وند و همکاران (۲۰۱۱) ۰.۸۱ و همسانی درونی آن ۰.۸۴ به دست آمده است. در ایران نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه پذیرش و عمل ویرایش دوم ۰.۸۹ و ضریب پایایی بازآزمون ۰.۷۱ به دست آمده است. نمره ۱-۷ نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری

روان‌شناختی بسیار ضعیف/کم، نمره ۱۴-۸ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ضعیف، نمره ۱۵-۲۲ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در سطح متوسط و نمره بالای ۲۲ نیز انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در سطح بالایی است.

هوش هیجان- سیریا شرینگ (۲۰۰۶)

آزمون هوش هیجانی سیریا شرینگ، یکی از ابزارهای مورد استفاده می‌باشد که در قالب مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. فرم اصلی این آزمون دارای ۷۰ سؤال است و از دو قسمت تشکیل شده، قسمت اول دارای ۴۰ سؤال و قسمت دوم دارای ۳۰ سؤال می‌باشد. در قسمت اول، هر سؤال حاکی از یک موقعیت زندگی می‌باشد، آزمودنی باید خود را در آن موقعیت قرار دهد و یکی از گزینه‌ها را که با حالات روحی روانی سازگاری بیشتری دارد انتخاب کند. در قسمت دوم در ابتدای هر سؤال یک داستان ساختگی عاطفی آورده شده است و از آزمودنی خواسته می‌شود تا پاسخ خود را با توجه به داستان، انتخاب کند. لازم به ذکر است که این آزمون توسط منصوری (۱۳۸۱) به صورت پایان‌نامه کارشناسی ارشد هنجاریابی شده ولی از قسمت دوم این آزمون به علت عدم همخوانی داستان‌های آن با فرهنگ ما استفاده نشده است. در اجرای مقدماتی این آزمون، از قسمت اول که شامل ۴۱ سؤال بود استفاده شده که تعداد هفت سؤال به علت همبستگی کم با نمره کل آزمون حذف شده‌اند. سؤالاتی را که برای اجرای نهایی در نظر گرفته شده‌اند ۳۳ سؤال است. میزان همسانی آزمون ۳۳ سؤالی، در اجرای مقدماتی، به روش آلفای کرونباخ ۰.۸۵ بوده است. نمره بین ۱-۳۳ نشان‌دهنده هوش هیجانی بسیار ضعیف، نمره ۳۴-۶۷ نشان‌دهنده هوش هیجانی ضعیف، نمره ۱۰۱-۶۸ هوش هیجانی متوسط و بالای ۱۰۲ نیز هوش هیجانی بسیار خوب است.

پرسشنامه سازگاری زوجین اسپانیر (۱۹۷۶)

این پرسشنامه را گراهام اسپانیر (۱۹۷۶) با هدف ارزیابی سازگاری و کیفیت رابطه زناشویی تدوین و تنظیم کرده است [۲۱]. تعداد سؤال‌های آن ۳۲ عدد است و با طیف لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه سازگاری زناشویی را در ۴ بعد می‌سنجد. توزیع سؤال‌ها و ابعاد پرسشنامه به این صورت است: توافق دو نفری در

سؤال‌های ۱-۲-۳-۵-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵، ابراز محبت در سؤال‌های ۴-۶-۷-۲۹-۳۰، رضایت زناشویی در سؤال‌های ۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳-۳۱-۳۲ و هم‌بستگی دونفره در سؤال‌های ۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸.

با استفاده از نتایج این مقیاس، امکان تمایز زوج‌های سازگار و ناسازگار از جمله کسانی که احتمال اقدام به طلاق در آن‌ها بیشتر است، فراهم می‌شود [۲۱]. اسپانیر (۱۹۷۶) بین نمره‌های زوج‌های سازگار و ناسازگار تفاوت‌هایی را مشاهده و از آن برای تعیین ساخت اصلی مقیاس استفاده کرد. نمره کلی این مقیاس از صفر تا ۱۵۱ با جمع نمرات سؤال‌ها به دست می‌آید. پاسخ‌دهی به ۳۲ سؤال این مقیاس با سبک لیکرت است که برای افزایش پایایی آن، تعدادی از سؤال‌ها به صورت مثبت و تعدادی به صورت منفی طراحی شده‌اند. افرادی که نمره آن‌ها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد، از نظر اسپانیر مشکل دارند و ناسازگار محسوب می‌شوند. نمره میانگین کل این مقیاس در پژوهش او برای افراد متأهل ۱۱۴/۸ و برای مطلقه‌ها ۷۰/۷ است. مطالعات مرتبط با پایایی و اعتبار این مقیاس همواره مثبت بوده و اسپانیر ضریب هم‌سانی درونی از ۰.۹۲ تا ۰.۹۶ و اعتبار ملاکی بالایی را برای این مقیاس پرستفاده گزارش کرده است [۲۲].

یافته‌ها:

بررسی جمعیت‌شناختی پاسخ‌دهندگان

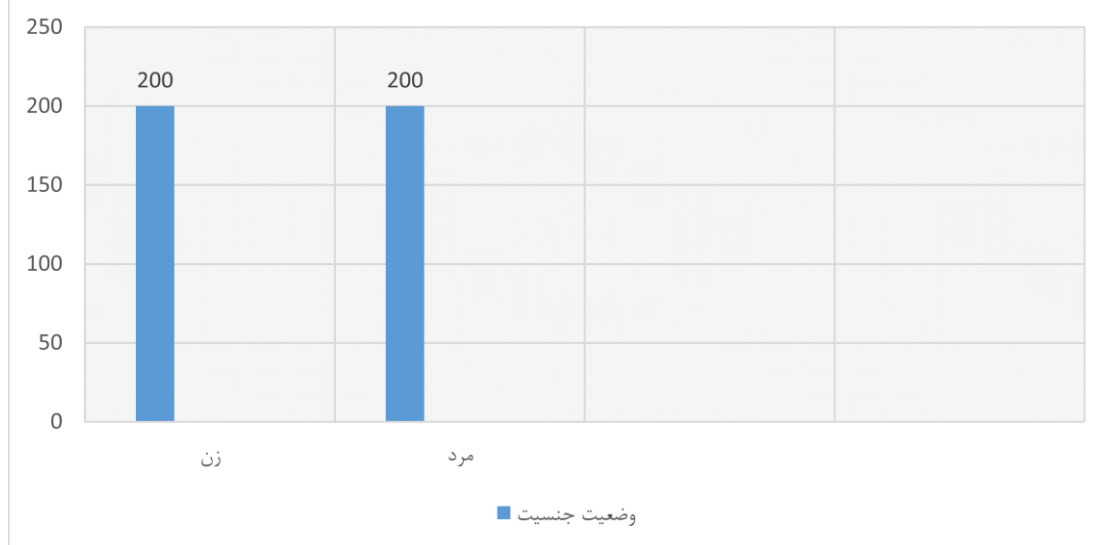
جنسیت

بر اساس جدول شماره ۱، ۵۰٪ از نمونه آماری این تحقیق شامل مردها و ۵۰٪ نیز شامل زن‌ها بوده است. بنابراین توزیع جنسیتی آزمودنی‌های تحقیق تقریباً به‌صورت مساوی استفاده بوده است. لازم به ذکر است جهت حصول به تعداد نمونه صحیح، فقط نمونه‌هایی بررسی شد که هر دو عضو زن و شوهر پرسشنامه را تکمیل نمودند و از بیش از ۵۰۰ پرسشنامه توزیع شده ۴۰۰ پرسشنامه که ۲۰۰ زوج دقیق تکمیل نموده بودند وارد بررسی گردید.

سن

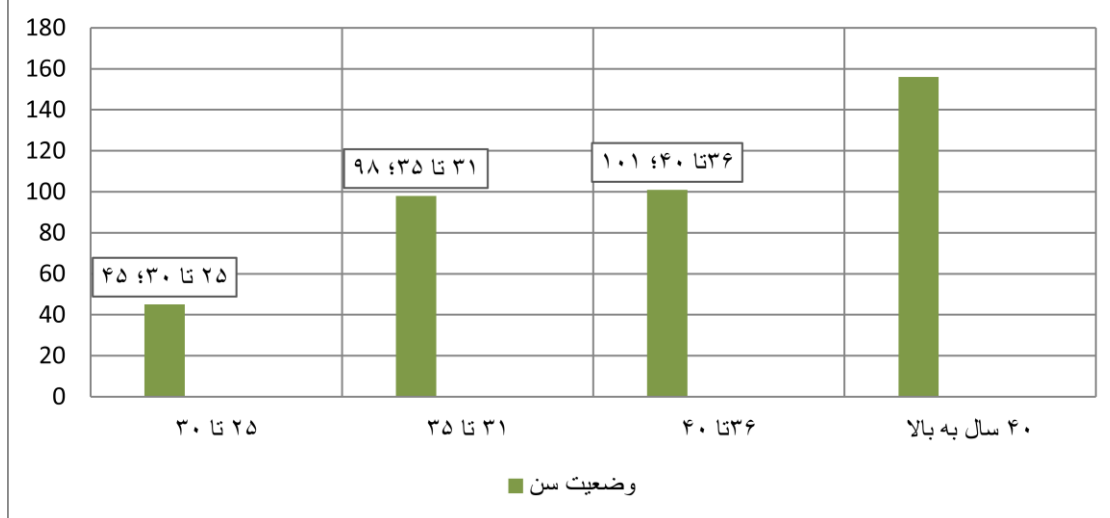
مطابق جدول شماره ۲، ۱۱ درصد در دامنه سنی بین ۲۵ تا ۳۰؛ ۲۴.۵ درصد ما بین ۳۱ تا ۳۵ سال؛ ۲۵.۲۵ درصد بین ۳۶ تا ۴۰ و ۳۹ درصد بیشتر از ۴۰ سال دارند.

توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب جنسیت



نمودار ۱ - توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب جنسیت

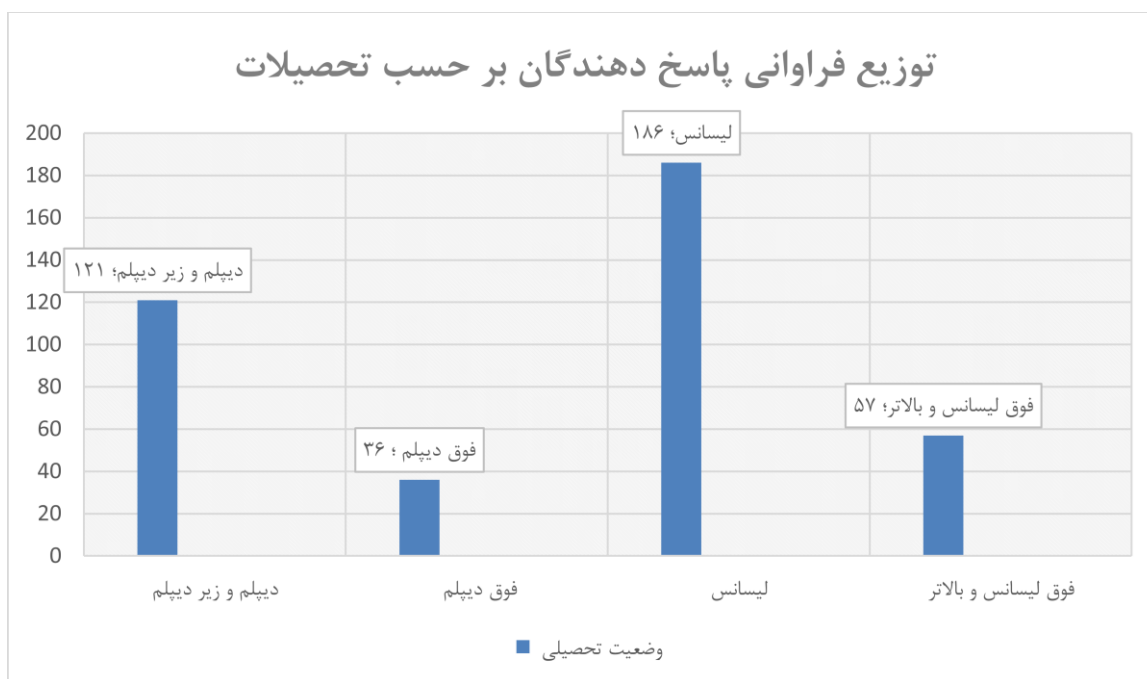
توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب سن



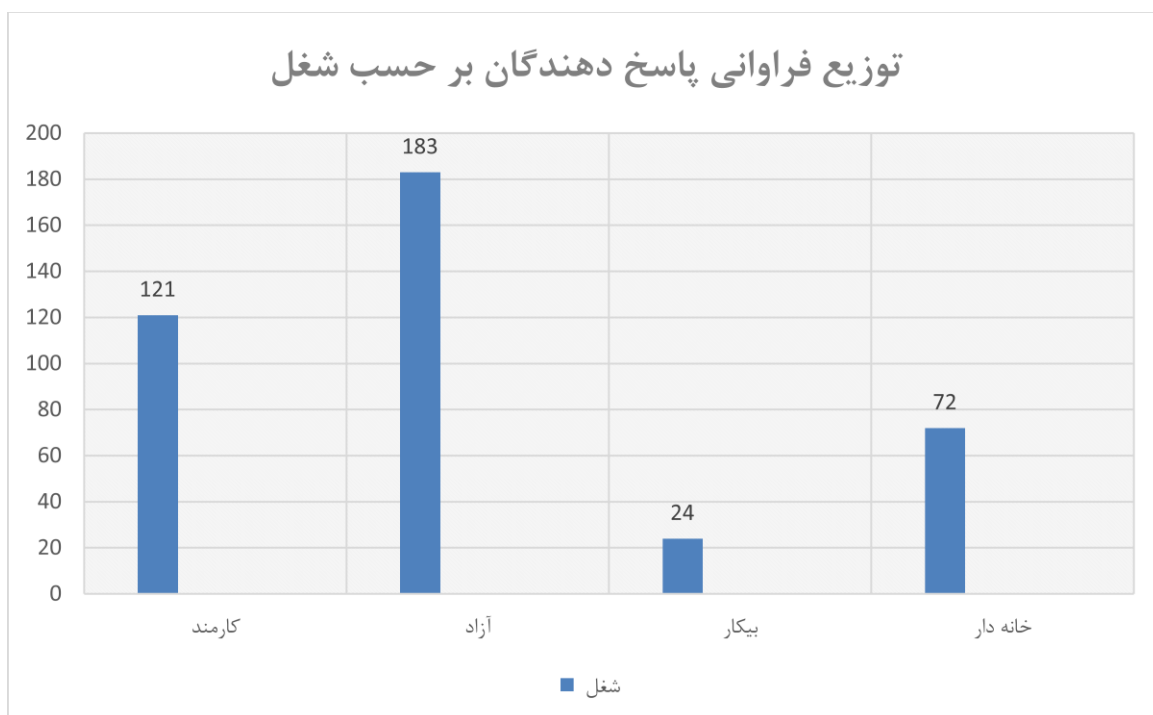
نمودار ۲ - توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب سن

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل آزمودنی‌های تحقیق؛ ۳۰ درصد کارمند می‌باشند؛ ۴۶ درصد دارای شغل آزاد می‌باشند، ۶ درصد بیکار و ۱۸ درصد خانه دار هستند

توزیع جدول فراوانی بر حسب تحصیلات
بر اساس جدول ۳ حدود ۷۰ درصد نمونه آماری دارای تحصیلات آکادمیک و دانشگاهی بودند.
توزیع آزمودنی‌های تحقیق بر اساس شغل



نمودار ۳ - توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب تحصیلات



نمودار ۴ - توزیع فراوانی پاسخ دهندگان بر حسب شغل والدین

صدم می باشد در نتیجه توزیع متغیرها نرمال می باشد و انجام آزمون پارامتریک در این زمینه بلا مانع است.

برای آزمون نرمال بودن یا نبودن توزیع داده های با توجه به آزمون کولموگوروف- اسمیرنوف که نشان می دهد معناداری برای همه متغیرها بیشتر از ۵

جدول ۱ - توزیع فراوانی پاسخ‌دهندگان بر حسب جنسیت

وضعیت جنس	فراوانی	درصد
زن	۲۰۰	۵۰.۰
مرد	۲۰۰	۵۰.۰
جمع کل	۴۰۰	۱۰۰.۰

جدول ۲ - توزیع فراوانی پاسخ‌دهندگان بر حسب سن

وضعیت سن	فراوانی	درصد	درصد تجمعی
۲۵ تا ۳۰ سال	۴۵	۱۱.۲۵	۱۱.۲۵
۳۱ تا ۳۵ سال	۹۸	۲۴.۵	۳۵.۷۵
۳۶ تا ۴۰ سال	۱۰۱	۲۵.۲۵	۶۱.۰
بیشتر از ۴۰ سال	۱۵۶	۳۹.۰	۱۰۰
جمع کل	۴۰۰	۱۰۰.۰	

جدول ۳ - توزیع فراوانی پاسخ‌دهندگان بر حسب تحصیلات

وضعیت تحصیلات	فراوانی	درصد
دیپلم و زیر دیپلم	۱۲۱	۳۰.۲۵
فوق دیپلم	۳۶	۹.۰
لیسانس	۱۸۶	۴۶.۵
فوق لیسانس و بالاتر	۵۷	۱۴.۲۵
مجموع	۴۰۰	۱۰۰.۰

جدول ۴ - توزیع فراوانی پاسخ‌دهندگان بر حسب شغل

وضعیت شغل	فراوانی	درصد
کارمند	۱۲۱	۳۰.۲۵
آزاد	۱۸۳	۴۵.۷۵
بیکار	۲۴	۶.۰
خانه دار	۷۲	۱۸.۰
مجموع	۴۰۰	۱۰۰.۰

همان‌طور که در جدول ۶، مشاهده می‌گردد بین سه متغیر مورد نظر همبستگی مثبت معنادار در سطح ۰/۱۰ وجود دارد. در ادامه از تحلیل رگرسیون به منظور قدرت تبیین و پیش بینی متغیر وابسته توسط متغیرهای مستقل پرداخته می‌شود. برای انجام رگرسیون خطی چند پیش فرض لازم است که ابتدا به آن اشاره می‌گردد.

به منظور بررسی رگرسیون خطی پیش فرض های آن برای اجرا این آزمون آماری باید موجود باشند. با توجه به اینکه توزیع متغیرها مطابق با آزمون کلموگروف اسمیرنوف نرمال می باشد (واریانس خطاها ثابت و میانگین خطاها صفر است) و مقیاس متغیر وابسته فاصله ای است، می توان از آزمون رگرسیون خطی استفاده نمود.

جدول شماره ۵ - نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع نمونه

مؤلفه	تعداد نمونه	معناداری به دست آمده
انعطاف پذیری روانشناختی	۴۰۰	۰/۲۰۳
هوش هیجانی	۴۰۰	۰/۱۵۹
سازگاری زوجین	۴۰۰	۰/۱۹۸

جدول ۶ - ماتریس همبستگی متغیرهای تحقیق

	۱	۲	۳
انعطاف پذیری روانشناختی	۱.۰۰		
هوش هیجانی	۰.۷۳**	۱.۰۰	
سازگاری زوجین	۰.۶۳**	۰.۶۸**	۱.۰۰

جدول ۷ - تحلیل واریانس رگرسیون

متغیر	عدد معناداری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی
انعطاف پذیری	۰.۰۱	۲.۳۹۳	۰.۲۲۱	۱
هوش هیجانی	۰.۰۱	۳.۲۲۸	۰.۳۸۹	۱

جدول ۸ - تجزیه و تحلیل فرضیات پژوهش

متغیر	sig	T	Beta	خطای استاندارد	ضریب تعیین	فرضیه
انعطاف پذیری	۰.۰۰۰	۲۴.۳۳۸	۰.۴۱۰	۰.۰۲۹	۰.۳۹۶	مورد تایید
هوش هیجانی	۰.۰۰۰	۲۸.۱۷	۰.۴۹۳	۰.۰۲۷	۰.۴۶۲	مورد تایید

بر متغیر وابسته (سازگاری زوجین) در حد مناسبی قرار دارد و به ترتیب توان تبیین ۳۹ درصد و ۴۶ درصد از پراکندگی سازگاری زوجین را دارد. بررسی روابط و نتایج به دست آمده حاکی از تأثیرات و تأیید هر ۲ مقوله انعطاف روانشناختی و هوش هیجانی بر افزایش سازگاری زوجین می باشد.

بحث و نتیجه گیری:

هدف این پژوهش بررسی رابطه انعطاف پذیری روانشناختی و هوش هیجانی بر سازگاری زوجین در شرایط پاندمی کرونا؛ مورد مطالعه زوجین شهر تهران بود. نتایج نشان داد که انعطاف پذیری روانشناختی بر سازگاری زوجین در دوران پاندمی کرونا تأثیر دارد. بررسی حاصل از یافته های به دست آمده از این فرضیه

در جدول ۷، تحلیل واریانس رگرسیون به منظور بررسی اعتبار رابطه خطی در کل مدل رگرسیون را مشاهده می نمائیم. سطر رگرسیون، بیانگر میزان تغییرات متغیر وابسته است که از طریق متغیر مستقل تبیین می شود. سطر باقیمانده بیانگر میزان تغییرات متغیر وابسته است که توسط سایر عوامل (تصادفی و اتفاقی) تبیین می شود.

از آنجا که معنی داری کمتر از ۰/۰۱ است فرض صفر رد شده و فرض مقابل تأیید می گردد یعنی مدل رگرسیون خطی معتبر است.

با توجه به نتایج یافته های پژوهش و بتا (Beta) به دست آمده و نیز میزان سیگمای به دست آمده که کمتر از ۰/۰۵ می باشد نشان داده است که میزان تأثیر متغیر مستقل (انعطاف پذیری روانشناختی) و (هوش هیجانی)

تحقیق گواه بر این موضوع بود که انعطاف‌پذیری روانشناختی عاملی اثرگذار بر سازگاری زوجین در دوران شیوع و پاندمی کرونا و ویروس می‌باشد، یافته‌ها نشان داد در این زمینه انعطاف‌پذیری روانشناختی توان تبیین ۳۹ درصد از پراکندگی متغیر سازگاری زوجین را دارا می‌باشد. این نتایج با یافته‌های تحقیقات صورت پذیرفته قابل بررسی است که از این جمله می‌توان به این تحقیقات اشاره کرد: دیوید و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان «کوید ۱۹: انعطاف‌پذیری روانشناختی، مقابله، سلامت روان و رفاه در انگلیس در طی همه‌گیری» انجام دادند و انعطاف روانشناختی را عاملی مهم در سازگاری کلی ارزیابی نمودند [۱۵]. همچنین مقتدر و حلاج (۲۰۱۸) با هدف مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار و شادکامی زنان با تعارض زناشویی و بدون تعارض و کیفیت رابطه جنسی مطالعه‌ای انجام دادند [۲۳]. در این مطالعه تعداد ۱۱۰۳ زن که تعارض زناشویی تجربه نمی‌کردند با یکدیگر مقایسه شدند. نتایج نشان داد کسانی که طرح‌واره‌های ناسازگارانه بیشتری داشتند تعارض بالاتر نشان می‌دادند و شادی کمتری داشتند و انعطاف روانشناختی مساله‌ای مهم و اساسی در بروز و الگوی شکل‌گیری سازگاری به‌صورت کلی می‌باشد.

نتایج به دست آمده از این فرضیه تحقیق همسو با یافته‌های به دست آمده از دیگر تحقیقات می‌باشد که این همسویی از یکسو ریشه در الگوی روشی و اجرایی و تشابه در این زمینه بین این تحقیق و دیگر پژوهش‌ها دارد و از سوی دیگر تأکیدی بر اهمیت انعطاف روانشناختی بر سازگاری زناشویی می‌باشد. در تبیین این یافته انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به معنای توانایی برای تماس کامل با لحظه حال به عنوان یک انسان آگاه، و همچنین تغییر و یا ادامه در رفتار می‌باشد و از پذیرش و تعهد درمانی مشتق شده است این مفهوم زمینه‌ای است که ایجاد یک رابطه دو طرفه کارآمد را شامل می‌شود یعنی پذیرش بی‌قید و شرط و الگوی تغییرات بر حسب نیاز، در این دوره و با توجه به تغییرات و آسیب‌هایی که پاندمی کرونا برای خانواده‌ها ایجاد کرده است، تداخلات، اضطراب و مشکلات عصبی در میزان بیشتری می‌باشد که انعطاف روانشناختی به عنوان مقوله‌ای جهت سازگاری با شرایط مختلف، وفق‌پذیری و تطبیق بر اساس نیاز را

موجب می‌گردد و این ساختار با گسترش توان‌های اجرایی سازگارانه، به‌صورت کلی سازگاری و رضایت زوجین را افزایش می‌دهد.

هوش هیجانی بر سازگاری زوجین در دوران پاندمی کرونا تأثیر دارد. بررسی حاصل از یافته‌های به دست آمده از این فرضیه تحقیق گواه بر این موضوع بود که هوش هیجانی عاملی اثرگذار بر سازگاری زوجین در دوران شیوع و پاندمی کرونا و ویروس می‌باشد، یافته‌ها نشان داد در این زمینه هوش هیجانی توان تبیین ۴۶ درصد از پراکندگی متغیر سازگاری زوجین را دارا می‌باشد. این نتایج به دست آمده با یافته‌های تحقیقات صورت پذیرفته قابل بررسی است که از این جمله می‌توان به این تحقیقات اشاره کرد: موران و بیولیک-موران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان «هوش هیجانی و تجارب عاطفی زوجین در طی شیوع همه گیر کوید-۱۹ در لهستان: مطالعه روزانه خاطرات» انجام دادند: این مطالعه ویژگی عاطفی هیجانی را به عنوان پیش‌بینی‌کننده واکنش‌های عاطفی تجربه شده در اولین هفته قرنطینه در لهستان (از ۱۶ تا ۲۲ مارس) بررسی کرد [۱۹]. صد و سی نفر در اندازه‌گیری پایه ویژگی‌های هیجانی عاطفه، تأثیر مثبت و منفی شرکت کردند. هوش هیجانی با تأثیر مثبت پایه و شدت مثبت رابطه مثبت داشت، در حالی که با تأثیر منفی پایه و شدت منفی رابطه منفی داشت. هوش هیجانی به میزان قابل توجهی میزان کمتری از عصبانیت، انزجار و اندوه را در هفته اول پاندمی پیش‌بینی کرد. همچنین هوش هیجانی شدت کمتری از ترس، اضطراب و غم را پیش‌بینی کرد و به‌صورت کلی بر رابطه زوجین اثر داشت. اوکونور و همکارانش (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای که با هدف بررسی اثر آسیب‌زای طرح‌واره بر کیفیت رابطه زناشویی بادر نظر گرفتن نقش هوش هیجانی انجام دادند. تعداد ۱۲۳ زوج متأهل پرسشنامه هوش هیجانی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را تکمیل کردند. نتایج معادلات ساختاری نشان داد هوش هیجانی با کیفیت رابطه زناشویی دارای رابطه معنادار می‌باشد.

این فرضیه تحقیق نیز با دیگر تحقیقات اشاره شده در این بخش و در پیشینه تحقیق همسویی در یافته‌های به دست آمده را دارد. در زمینه تبیین محتوایی از یافته به دست آمده هوش هیجانی، احساس یا عاطفه‌ای شامل

6. Bradbury TN, Fincham FD, Beach SR. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 2000;62(4):964-980.
7. Lavner JA, Karney BR, Bradbury TN. Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*. 2016;78(3):680-694.
8. Dadgari A, Mazloom N, Abadi MRHF, Bagheri I. The relationship between marital satisfaction and compatibility with type 2 diabetes. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*. 2015;9(4):e3105.
9. George I, Ukpong D. 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*. 2012;3(19):245-251.
10. Farahati M. Psychological consequences of the coronavirus outbreak in the community. *Social Impact Assessment*. 2016;1(2(Special Issue on the Consequences of Corona-Covid Virus Outbreak 19)):207-225.
11. Choobdari A, Nikkho F, Fooladi F. Psychological consequences of the new coronavirus (Covid 19) in children: systematic review study. *Quarterly Journal of Educational Psychology*. 2020;16(55):55-68.
12. Seçer İ, Ulaş S, Karaman-Özlü Z. The effect of the fear of COVID-19 on healthcare professionals' psychological adjustment skills: mediating role of experiential avoidance and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. 2020;11.
13. Ghamari Kiwi H, Fathi D, Sooreh J, Javidpour M, Ahmad Bukani S. The mediating role of psychological resilience in the relationship between emotional intelligence and students' emotional grief. *The Second National Conference on Social Injuries Ardabil*; 2019.
14. Ghiasabadi Farahani E, Jafari Harandi R. Predicting cognitive flexibility based on social adjustment and responsibility of female students. *Social Psychology Research*. 2019;10(4).
15. Dawson DL, Golijani-Moghaddam N. COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during

شناخت، کنترل عواطف و هیجان‌های خود است. هوش هیجانی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را دربرگرفته و به طور معمول به آن دسته مهارت‌های درون فردی و بین فردی گفته می‌شود که فراتر از دایره مشخصی از دانش‌های پیشین، مانند بهره هوشی و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است. وجود این شاخص شکل‌دهنده یک درک هیجانی از خود و طرف مقابل در زوجین می‌گردد که بر اساس خود آگاهی و دگر آگاهی هیجانی میسر می‌گردد. در شرایط کنونی پاندمی کرونا، هوش هیجانی زمینه یک خود آگاهی فردی و به همسر و یک آگاهی صحیح در ارتباط متقابل صحیح با محیط بر اساس شرایط و ساختارهای مربوط می‌باشد. وجود هوش هیجانی با ایجاد درک صحیح از شرایط، زمینه یک برخورد صحیح با موقعیت‌های ناسازگارانه و ایجاد سازگاری بر اساس مهارت‌های شناختی را موجب می‌گردد، بنابراین افرادی با هوش هیجانی بالا، ادراک صحیحی نیز از شرایط سخت دارند و تطبیق‌پذیری راحت‌تری با این موقعیت را بکار می‌گیرند.

منابع:

1. Manap J, Kassim AC, Hoesni S, et al. The purpose of marriage among single Malaysian youth. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013;82:112-116.
2. Kwok S, Leung C, Wong D. Marital satisfaction of Chinese mothers of children with autism and intellectual disabilities in Hong Kong. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2014;58(12):1156-1171.
3. Chen S, Chen X, Cheng Q, Hutton A. Conservative financial reporting in family firms. Working paper, University of Texas, Austin, 2008.
4. Kalantari M, Bagheri F, Sadeghi M. Effectiveness of educational program for enhancement of intimacy based on Iranian Native Culture on marital satisfaction of couples. *Journal of Applied Psychology*. 2018;12(1):7-24.
5. Khojasteh-Mehr R, Movahedi M, Rajabi G. The effect of intimacy training on enhancement of relationship intimacy in couples. *Journal of Psychological Achievements*. 2010;17(1):53-68.

the pandemic. Journal of contextual behavioral science. 2020;17:126-134.

16. Pakenham KI, Landi G, Boccolini G, et al. The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. Journal of contextual behavioral science. 2020;17:109-118.
17. Kahvazi A, Paphan Shoushtari M. The effect of emotional intelligence training on personal and social adjustment of female adolescents in Isfahan. The second new congress in the field of family, mental health, disorders, prevention and education; Tehran; 2020.
18. Jafari S, Haddadnia S. The relationship between emotional intelligence and social adjustment and self-esteem of students in secondary schools second city Mamasani. First National Conference on common disorders physical, mental and behavior and its effects on society; Firouzabad; 2019.
19. Moroń M, Biolik-Moroń M. Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. Personality and Individual Differences. 2021;168:110348.
20. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior therapy. 2011;42(4):676-688.
21. Spanier GB. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. Journal of Marriage and the Family. 1976;15-28.
22. Danesh E. Increasing the marital compatibility of incompatible couples with counseling from an Islamic perspective. Journal of Psychological Studies. 2010;6(23).
23. Moghtader L, Halaj L. Comparing Early Maladaptive Schemas, Alexithymia and Happiness in Women With and With-out Marital Conflict. Journal of Clinical Nursing and Midwifery. 2018;7(2):138-145.

The Relationship between Psychological Flexibility and Emotional Intelligence on Couples' Adaptation in Corona Pandemic Conditions) Case study: couples in Tehran)

Parisa Rafiee^{1*}, Morvarid Ahadi², Parinaz Banisi³,

- 1) Islamic Azad University, West Tehran Branch
- 2) Razi Psychiatric Hospital
- 3) Department of Psychology, Islamic Azad University, West Tehran

Abstract:

Due to the problems of coronavirus pandemic caused by stress and anxiety in all dimensions and the formation of various injuries, the family center and couples' relationships have also been damaged, including the problems of marital adjustment of couples that need to be investigated and analyzed. It affects the factors. Therefore, this study was formed with the aim of the relationship between psychological flexibility and emotional intelligence on couples' adaptation in coronary pandemic conditions studied by couples in Tehran. This study was a descriptive-correlational study and the statistical population of this study included all couples living in districts 5 and 6 of Tehran. In the field of sampling, questionnaires were collected online. Accordingly, sampling method was available. The sample size was determined based on Cochran's formula of 385 people. Findings in general showed that emotional intelligence and psychological flexibility have an effect on marital adjustment of couples and therefore to improve the relationship between couples need to increase the skills related to psychological flexibility and emotional intelligence in couples.

Keywords: Emotional intelligence, Marriage Adjustment, Psychological flexibility, Marital Satisfaction.

* Corresponding Author:

Parisa Rafiee, Master of general psychology, Islamic Azad University, West Tehran Branch. Email: Parissa.rafiee@yahoo.com

