

## مقایسه تاب‌آوری، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در زنان سرپرست خانوار

شرمین وسینی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

### چکیده

مقاله حاضر به مقایسه تاب‌آوری، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار شهر کرمانشاه می‌پردازد. روش تحقیق در این پژوهش از نوع علی - مقایسه‌ای یا پس رویدادی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را زنان سرپرست خانوار تحت پوشش مجتمع‌های حمایتی سازمان بهزیستی شهر کرمانشاه تشکیل می‌دهد. از بین سه مرکز حمایتی، کلینیک مددکاری ساحل امید به صورت تصادفی انتخاب شد و به ۱۰۲ نفر از زنان تحت پوشش پرسشنامه داده شد و به همین تعداد نیز از زنان غیر سرپرست برای مقایسه با گروه فوق هم‌تا سازی شدند و پرسشنامه در اختیار آن‌ها قرار گرفت. به‌منظور اندازه‌گیری متغیرها از مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسن و پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون t گروه‌های مستقل انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد که بین دو گروه در متغیر تاب‌آوری و دو مؤلفه خود انگیزی و خودکنترلی تفاوت معنادار وجود دارد.

**واژه‌های کلیدی:** تاب‌آوری، هوش هیجانی، زنان سرپرست خانوار، غیر سرپرست خانوار

## مقدمه

در سال‌های اخیر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا با تکیه بر شعار توجه به استعدادها و توانمندیهای انسان مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روانشناسی قرار گرفته است. این رویکرد بر شناسایی سازه‌ها و پرورش توانمندیهایی تأکید می‌کند که ارتقاء سلامت و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. از جمله مهمترین راهبردها که در این رویکرد مورد توجه پژوهشگران است، تاب‌آوری<sup>۱</sup> را می‌توان نام برد.

در واقع آشفتگی‌های هیجانی با جنبه‌های بنیادینی از روان‌گسیختگی، اختلالهای روان-تنی و اختلالهای شخصیت در ارتباط بوده و هر اختلال توصیف شده در DSM IV در بردارنده آشفتگی در عاطفه یا تنظیم آن است. رابطه مستقیم بین هوش هیجانی و زندگی سالم نشان می‌دهد که توجه به هیجان‌ها، آگاه بودن و آگاه ماندن از آن‌ها و استفاده کردن از آن‌ها در راهنمایی کردن رفتار، اهمیت زیادی دارد. (گلمن، ۱۹۹۵)

زنان سرپرست خانوار از جمله گروه‌های آسیب‌پذیری هستند که گاه عواملی چون طلاق، فوت، اعتیاد همسر، از کار افتادگی همسر... موجب آسیب‌پذیری این طیف وسیع از جامعه میشود. این زنان که به دلایلی مختلف همسرشان را از دست می‌دهند به یکباره با دنیای جدیدی روبه‌رو می‌شوند. رنجها و دشواریهایی که این زنان تحمل میکنند عمدتاً به دغدغه‌های معیشتی، عاطفی، و سواسهای فکری، حاشیه‌های ناخواسته از برخورد نامناسب اطرافیان و ... مربوط می‌شود. این زنان که با عنوان زنان بیوه یا مطلقه در جامعه شناخته می‌شوند، با مسایل، مشکلات و موانع زیادی در زندگی مواجه اند.

## مبانی نظری

### تعریف تاب‌آوری

تاب‌آوری در فرهنگ لغت، معادل کشسانی و خاصیت فنری و ارتجاعی ترجمه شده است. تاب‌آوری در واقع از ریشه لاتین To jump back گرفته شده است که به معنی جهش به عقب است. از آنجا که این مفهوم اندکی پیچیده است، تعریف مشخصی از آن که مقبول همگان باشد وجود ندارد. اگرچه می‌توان به آن به عنوان "توانایی برای رهایی از شرایط سخت یا زیان بار و پشت سر گذاشتن آن شرایط نگاه کرد. راتر<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) معتقد است که تاب‌آوری را می‌توان مهارتی مناسب برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی، حتی زمانی که شرایط نامناسب و سختی وجود دارد، دانست به مانند اینکه شخصی طنابی را دور مشکلات بسته که به وی کمک می‌کند هنگامی که شرایط بد شد آن را به عقب بکشد.

### عوامل مؤثر در تاب‌آوری

پژوهش‌های مرتبط با تاب‌آوری، در بنیادی‌ترین سطح، مطالعات و نظریات مربوط به رشد انسان را تأیید می‌کنند. این نظریات به صورت آشکار بر توانایی‌های بیولوژیک برای رشد و ارتقاء که در انسان به عنوان یک ارگانیزم وجود دارد، و بخشی از ترکیب ژنتیکی فرد را تشکیل می‌دهد و می‌تواند به طور طبیعی در شرایط معین محیطی از قوه به فعل در آید، تأکید می‌ورزد. (کیانی دهکردی، ۱۳۸۳)

### عوامل محافظت‌کننده محیطی

نتایج پژوهش‌هایی که در ارتباط با این مفهوم صورت گرفته نشان می‌دهند که ویژگی‌هایی در خانواده، مدرسه و محیط‌های اجتماعی می‌توانند به تقویت یا تضعیف تاب‌آوری طبیعی در افراد منجر شود. این عوامل محافظتی اشاره به ویژگیهایی از

<sup>1</sup> Resilience

<sup>2</sup> Rutter

محیط دارند که باعث تغییر یا حتی بالعکس شدن نتایج منفی شده و افراد را قادر می‌سازند تا پیامدهای ناگوار را در جهت مثبت تغییر دهند. (کیانی دهکردی، ۱۳۸۳)

### ویژگیهای افراد تاب آور

افرادی که تاب آور هستند، افزون بر زنده ماندن، توانایی موفق شدن را نیز دارند. این توانایی در زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات آن، چیز است که به عنوان تاب‌آوری خوانده می‌شود. تحقیق‌ها نشان داده است که سه ویژگی قابل تشخیص تاب‌آوری وجود دارد که به افراد در معرض استرس و ضربه‌های روانی و عاطفی کمک می‌کند. (ماستن و همکاران، ۱۹۹۹)

این سه ویژگی عبارتند از:

۱ - توانایی خلق یک وضعیت معنا دار

۲ - احساس صمیمیت و ارتباط با جهان

۳ - سطح انعطاف ذهنی و عاطفی آن‌ها

پژوهش‌ها به طور پایا، شماری از ویژگیهایی که مرتبط با تاب‌آوری هستند را نشان داده‌اند؛ مانند مراقبت حمایتی و مثبت، روابط خانوادگی، پدر و مادری کردن شایسته و خوب و ... (همان منبع)

### تاب‌آوری و هیجان

برخی از مطالعات ارتباط بین تاب‌آوری و هیجان مثبت را تایید کرده‌اند و نقش مثبت هیجان در تاب‌آوری ظاهر شده است. اونگ (۲۰۰۶) دریافت که بیوه‌هایی که سطوح بالای تاب‌آوری را دارا هستند هیجان‌ات مثبت و منفی بیشتری را تجربه می‌کنند نسبت به آنهایی که سطوح پایین تری از تاب‌آوری را دارا هستند.

این پیچیدگی هیجانی بالا که ظرفیتی برای حفظ تفاوت حالات هیجانی مثبت با منفی است زمانی روی می‌دهد که این گروه تحت فشار هستند. به علاوه تاب‌آوری بالای زنان بیوه نشان داد که احتمال دارد که تجارب هیجانی مثبت آن‌ها برای بازیابی و برگشت به عقب از استرس روزانه است. در واقع هیجان‌ات مثبت آن‌ها برای قطع تجربه استرس و کمک به بالا رفتن تاب‌آوری و برگشت به بهره‌وری در برابر استرس روزانه است. (اونگ، ۲۰۰۸)

### هیجان

اصطلاح هیجان از ریشه لاتین (emovere) به معنی حرکت، تحریک، حالت تنش یا تهییج مشتق شده است. در فرهنگ لغت آکسفورد معنای هیجان چنین تعریف شده است: "هر تحریک یا اغتشاش در ذهن، احساس، عاطفه، هدایت، هر حالت ذهنی قدرتمند یا تحریک شده" و در فرهنگ جامع روانشناسی هیجان اینگونه تعریف شده است: "هیجان معمولاً واکنش کوتاه مدت، شدید و مقطعی به شمار می‌آید و از خلق که حالت مسلط و دوام یافته بر شخص می‌باشد، متمایز است." (پورافکاری، ۱۳۸۶)

### اهمیت هوش هیجانی

انسان بدون احساسات، به موجودی ماشینی می‌ماند که فقط قادر به انجام کار است بدون درک صحیح از هدف و لذت حاصل از انجام آن، و زندگی بدون شور و احساس، به زمین بایر و پر از سنگی می‌ماند که سرشار از بی‌حاصلی است و از غنای زندگی بدور است. از نظر ارسطو آن چیزی که مطلوب است و اهمیت دارد، احساس مناسب است، یعنی احساسی که با موقعیت تناسب دارد. زمانی که احساسی سرکوب و فروخورده شود، کسالت و اندوه ایجاد می‌شود و هرگاه که از کنترل خارج شود، یعنی شدید و دیرپا باشد، مرضی می‌شود (نوریان، ۱۳۸۲)

### زنان سرپرست خانوار

در جوامع مختلف، بسته به الگوهای فرهنگی خاص جامعه، تعاریف متفاوتی برای زنان سرپرست خانواده با توجه به نقش های مختلف زنان در خانواده وجود دارد. به همین جهت تعریف ویژه زنان سرپرست خانواده تا حدودی دشوار است؛ زیرا در بعضی از خانواده ها علیرغم حضور مرد در خانواده زنان نان آور خانه هستند و عملاً خانواده توسط آنان سرپرستی می شود.

### پیشینه خارجی پژوهش

در اینجا نمونه هایی از پژوهشهایی را که در زمینه تاب‌آوری و هوش هیجانی صورت گرفته است را نام می بریم. آنچه در زمینه مطالعات صورت گرفته در تاب‌آوری حائز اهمیت است این است که بیشتر تحقیقات انجام شده در رابطه با این موضوع در حوزه کودکان و نوجوانان است و اکثر این مطالعات به مقوله اعتیاد و ارتباط تاب‌آوری با رفتار سوء مصرف مواد پرداخته است. سیاروچی و اندرسون (۲۰۰۰) در پژوهشی به نقش هوش هیجانی در کاهش استرس و بهبود سلامت پرداختند. بدین منظور تعداد ۳۰۲ نفر از دانشجویان دانشگاه انتخاب کردند، همه آزمودنیها به مقیاس ۳۳ ماده ای هوش هیجانی شوت، مقیاس افسردگی بک و پرسشنامه اندیشه پردازی خودکشی رینولد (۱۹۸۷) پاسخ دادند. نتایج نشان داد که هوش هیجانی رابطه میان استرس و متغیرهای بهداشت روانی را تعدیل می کند. در ضمن افراد با هوش هیجانی بالا، تاثیرات بیشتری از استرس داشته و سطوح بالایی از افسردگی را نشان دادند.

اونگ (۲۰۰۶)، در پژوهشی با عنوان تاب‌آوری روانشناختی، هیجان‌نا مثبت، و سازگاری موفق با استرس در طول زندگی در سه مطالعه به بررسی نقش تاب‌آوری و هیجان‌نا مثبت در فرآیند استرس پرداخت. در مطالعه اول کاوش به طور طبیعی بر روی عوامل استرس زای روزانه است. مطالعه دوم بر روی نمونه ای از زنان بیوه که به تازگی سوگوار شده بودند صورت گرفت. نتایج نشان داد که بروز احساسات مثبت روزانه در خدمت نوعی میانجی گری برای بهبود استرس و کاهش اضطراب عمل می کند. همچنین نتایج بیانگر این بود که اختلاف در تاب‌آوری روانشناختی تغییری معنی دار در پاسخهای هیجانی به استرس روزانه به حساب می آید. در نهایت یافته‌ها نشان داد که با گذشت زمان تجربه احساسات مثبت به افراد با تاب‌آوری بالا کمک می کند تا تواناییشان را برای بازیابی موثر از استرس روزمره بدست بیاورند.

استنسا، هیجر و استالن (۲۰۰۷)، در پژوهشی که به بررسی اثرات آموزش تاب‌آوری بر روی کارمندانی که به دلیل استرس و فرسودگی شغلی از بیماری طولانی رنج می‌برند، دریافتند که آموزش تاب‌آوری استفاده از راهبردهای کنار آمدن موثر مانند راهبردهای فعال، جستجوی حمایت اجتماعی، خود دلگرم سازی و افکار مثبت را در بین افراد افزایش و راهبردهای کنار آمدن منفی مانند واکنش های افسردگی، راهبردهای منفعلانه و اجتنابی را کاهش می‌دهد و باعث کاهش افسردگی می شود. استینهارد و دولبیر (۲۰۰۸)، در پژوهشی که به ارزیابی مداخله تاب‌آوری به منظور ارتقاء استراتژی های کنار آمدن و مقابله با استرس و عوامل محافظ و کاهش نشانه شناسی استرس صورت گرفت، مداخلات تاب آورانه را به مدت چهار هفته در میان گروهی از دانشجویان در یک دوره افزایش استرس دانشگاهی به کار بردند و دریافتند که برنامه افزایش تاب‌آوری، باعث افزایش راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر، افزایش عوامل محافظتی مانند عواطف مثبت، اعتماد به نفس و خود رهبری، و کاهش عواطف منفی، استرس و افسردگی می شود. (کردمیرزا، ۱۳۸۸)

### پیشینه داخلی پژوهش

حق رنجبر (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی رابطه تاب‌آوری با کیفیت زندگی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی پرداخت. نتایج پژوهش وی حاکی از این بود که بین تاب‌آوری و کیفیت زندگی و خرده مقیاس های آن شامل: سلامت عمومی، سلامت فیزیکی، تعامل خانواده، والد بودن، حمایت مرتبط با معمول، زندگی فرهنگی و معنوی، اوقات فراغت و آگاهی عمومی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

نادی (۱۳۸۸)، به مقایسه شیوه های مقابله ای دانش آموزان دارای هوش هیجانی بالا و پایین در طبقات مختلف اجتماعی - اقتصادی پرداخت. یافته‌های این مطالعه نشان داد که استفاده از شیوه های مقابله عقلانی و انفعالی در دانش آموزان دارای

هوش هیجانی بالا بیشتر از دانش آموزان دارای هوش هیجانی پایین است. میزان استفاده از شیوه مقابله اجتنابی در دانش آموزان دارای هوش هیجانی بالا و پایین تفاوتی نداشت. میزان استفاده از شیوه مقابله هیجانی در دانش آموزان دارای هوش هیجانی پایین بیشتر بود. هوش هیجانی در دانش آموزان طبقه بالای اجتماعی اقتصادی بیشتر از طبقه پایین اجتماعی اقتصادی و استفاده از شیوه مقابله عقلانی در دو طبقه اجتماعی اقتصادی بالا و پایین تفاوتی نداشت. استفاده از شیوه مقابله انفصالی در طبقه بالا و استفاده از شیوه مقابله اجتنابی هیجانی در طبقه پایین بیشتر بود. طبقه اجتماعی اقتصادی بر رابطه بین هوش هیجانی و شیوه های مقابله اثر نداشت. در مجموع می توان نتیجه گرفت که عوامل برون فردی نظیر وضعیت اجتماعی اقتصادی و عوامل درون فردی هوش هیجانی، بر شیوه های مقابله فرد اثرگذارند و این متغیرها با یکدیگر و با پایگاه اجتماعی اقتصادی ارتباط تنگاتنگ دارند.

فلاح عراقی (۱۳۹۰) در پژوهشی به مقایسه هوش هیجانی زنان در حال طلاق و زنان عادی پرداخت. نتایج پژوهش وی نشان داد که هوش هیجانی و مؤلفه های آن (بجز همدلی و مهارت های اجتماعی) در دو گروه از زنان تفاوتی یافت نشد.

### روش تحقیق

روش تحقیق در پژوهش حاضر از نوع علی - مقایسه ای می باشد. روش علی - مقایسه ای به یافتن علت های احتمالی یک الگوی رفتاری می پردازد. بدین منظور، آزمودنی هایی که دارای رفتار مورد مطالعه هستند با آزمودنی هایی که این رفتار در آنها مشاهده نمی شود، مقایسه می شوند. این روش را غالباً پژوهش "پس رویداد" می نامند؛ زیرا اشاره به مواردی دارد که در آنها علت از پیش رخ داده است و مطالعه آن در حال حاضر از طریق اثری که بر متغیر دیگر - که معلول خوانده می شود - بر جا مانده است، امکان دارد. (دلاور، ۱۳۸۹)

در مورد ابزار جمع آوری اطلاعات در روش علی - مقایسه ای هیچگونه محدودیتی وجود ندارد. آزمونهای میزان شده، پرسشنامه، مصاحبه و مشاهدات طبیعی، همگی برای جمع آوری داده های مورد نیاز در روش علی - مقایسه ای مفید به نظر می رسند. در این پژوهش ابزار جمع آوری اطلاعات عبارت از پرسشنامه بسته پاسخ بود، که توسط پژوهشگر در اختیار نمونه آماری قرار داده شد.

### هدف کلی

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی مقایسه ای تاب آوری و هوش هیجانی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار است.

### اهداف اختصاصی

- بررسی تاب آوری در زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار.
- بررسی هوش هیجانی در زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار.
- بررسی خودآگاهی در زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار
- بررسی خودکنترلی در زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار
- بررسی خودانگیزی در زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار
- بررسی هوشیاری اجتماعی در زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار
- بررسی مهارت های اجتماعی در زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار

### فرضیه های پژوهش

#### فرضیه های اصلی:

- (۱) بین تاب‌آوری در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد.  
 (۲) بین هوش هیجانی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد.

### فرضیه های فرعی:

- ۲ - ۱) بین خودآگاهی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد.  
 ۲ - ۲) بین خود کنترلی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد.  
 ۲ - ۳) بین خود انگیزی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد.  
 ۲ - ۴) بین هوشیاری اجتماعی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد.  
 ۲ - ۵) بین مهارت‌های اجتماعی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد.

### یافته‌های استنباطی

با توجه به اهداف پژوهش از روش آماری آمستقل برای آزمون فرضیه ها استفاده گردید که نتایج این آزمون به ترتیب فرضیه ها ارایه شده است.

**فرضیه اول: بین تاب‌آوری در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست تفاوت وجود دارد.**

#### جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیر تاب‌آوری

گروه		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای انحراف استاندارد
تاب‌آوری	سرپرست خانوار	۱۰۲	66.2843	13.48441	1.33516
	غیر سرپرست	۱۰۶	54.9340	9.53716	.92633

در جدول ۱ یافته‌های توصیفی تاب‌آوری در دو گروه ارایه شده است.

#### جدول ۲. نتایج آزمون آمستقل در عامل تاب‌آوری

آزمون لیون برای برابری واریانس		آزمون ت‌برای برابری میانگین			
F	سطح معناداری	T	DF	SIG(2-tailed)	تفاوت میانگین
24.326	.000	7.03	۲۰۶	.000	11.35035

همانطور که در جدول مشاهده می‌گردد محاسبه شده با درجه آزادی ۲۰۶ و سطح آلفای ۰۰۱ درصد معنادار است؛ بنابراین با توجه به اختلاف میانگین ها بین دو گروه مقایسه در عامل تاب‌آوری اختلاف معنادار آماری وجود دارد.  
**فرضیه دوم: بین هوش هیجانی در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست تفاوت وجود دارد.**

#### جدول ۳. یافته‌های توصیفی هوش هیجانی در دو گروه سرپرست و غیر سرپرست

گروه		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای انحراف استاندارد
هوش هیجانی	سرپرست خانوار	102	107.5098	12.62933	1.25049
	غیر سرپرست	106	105.2925	13.08796	1.27121

در جدول ۳ یافته‌های توصیفی هوش هیجانی در دو گروه سرپرست و غیر سرپرست خانوار ارایه شده است.

## جدول ۴. نتایج آزمون t مستقل در عامل هوش هیجانی

آزمون لیون برای برابری واریانس ها		آزمون t برای برابری میانگین ها			
F	سطح معناداری	T	درجه آزادی	Sig. (2-tailed)	تفاوت میانگین ها
.511	.476	1.24	206	.215	2.21
		1.24	206	.215	2.214

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می گردد t محاسبه شده با درجه آزادی ۲۰۶ و سطح آلفای ۰.۰۱ در عامل هوش هیجانی بین دو گروه سرپرست خانوار و غیر سرپرست تفاوت معنا دار آماری را گزارش نمی دهد؛ بنابراین بین دو گروه در عامل هوش هیجانی تفاوت معنا دار آماری وجود ندارد.

## جدول ۵. یافته های توصیفی عامل خودآگاهی و خود انگیزی

E	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای انحراف استاندارد
خود آگاهی	سرپرست خانوار	102	28.6373	4.04624	.40064
	غیر سرپرست	106	27.3774	4.63620	.45031
خود انگیزی	سرپرست خانوار	102	24.5588	18.92956	1.87431
	غیر سرپرست	106	23.1132	3.57856	.34758

در جدول ۵ یافته های توصیفی عوامل ۱ و ۲ ارائه گردیده است.

## جدول ۶. نتایج آزمون t مستقل در عامل خود انگیزی

آزمون لیون برای برابری واریانس ها		آزمون t برای برابری میانگین ها			
F	سطح معناداری	T	درجه آزادی	Sig. (2-tailed)	تفاوت میانگین ها
5.553	.019	2.85	206	.038	1.25
		2.87	206	.038	1.25

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می گردد t محاسبه شده با درجه آزادی ۲۰۶ و سطح آلفای ۰.۰۵ در عامل ۱ هوش هیجانی بین دو گروه سرپرست خانوار و غیر سرپرست تفاوت معنا دار آماری وجود دارد.

## جدول ۷. نتایج آزمون t مستقل در عامل خود آگاهی

آزمون لیون برای برابری واریانسها		آزمون t برای برابری میانگین ها			
F	SIG	T	DF	SIG(2-tailed)	تفاوت میانگین ها
۱,۲۹	.۲۵۷	.۷۷۲	۲۰۶	.۴۴۱	۱,۰۲

همانطور که در جدول ۷ مشاهده می گردد t محاسبه شده با درجه آزادی ۲۰۶ و سطح آلفای ۰.۰۱ در عامل ۲ هوش هیجانی بین دو گروه سرپرست خانوار و غیر سرپرست تفاوت معنا دار آماری را گزارش نمی دهد؛ بنابراین بین دو گروه در عامل ۲ هوش هیجانی تفاوت معنا دار آماری وجود ندارد.

## جدول ۸. یافته های توصیفی عامل هوشیاری اجتماعی و خودکنترلی

گروه		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
هوشیاری اجتماعی	سرپرست خانوار	102	19.5294	3.63891	.36031
	غیر سرپرست	106	19.5000	3.46204	.33626
خودکنترلی		102	21.7549	3.62728	.35915

غیر سرپرست	106	20.8113	3.15357	30630
------------	-----	---------	---------	-------

در جدول شماره ۸ یافته‌های توصیفی عامل ۳ و ۴ ارائه گردیده است.

### جدول ۹. نتایج آزمون آمستقل در عامل هوشیاری اجتماعی

آزمون لیون برای برابری واریانس‌ها		آزمون ت برای برابری میانگین‌ها			
F	سطح معناداری	T	درجه آزادی	Sig. (2-tailed)	تفاوت میانگین‌ها
.016	.898	.060	206	.95	.029
		.060	206	.95	.029

همانطور که در جدول ۹ مشاهده می‌گردد t محاسبه شده با درجه آزادی ۲۰۶ و سطح آلفای ۰۰۱ در عامل هوشیاری اجتماعی بین دو گروه سرپرست خانوار و غیر سرپرست تفاوت معنادار آماری را گزارش نمی‌دهد؛ بنابراین بین دو گروه در عامل هوشیاری اجتماعی تفاوت معنادار آماری وجود ندارد.

### جدول ۱۰. نتایج آزمون آمستقل در عامل خود کنترلی

آزمون لیون برای برابری واریانس‌ها		آزمون ت برای برابری میانگین‌ها			
F	سطح معناداری	T	درجه آزادی	Sig. (2-tailed)	تفاوت میانگین‌ها
.648	.422	2.02	206	.04	.948
		2.02	206	.04	.948

همانطور که در جدول ۱۰ مشاهده می‌گردد t محاسبه شده با درجه آزادی ۲۰۶ و سطح آلفای ۰۰۵ در عامل ۴ هوش هیجانی یعنی مؤلفه خود کنترلی بین دو گروه سرپرست خانوار و غیر سرپرست تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

### جدول ۱۱. نتایج یافته‌های توصیفی در عامل E5 مهارت‌های اجتماعی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای انحراف استاندارد	
مهارت‌های اجتماعی	سرپرست خانوار	102	15.0000	3.22736	.31956
	غیر سرپرست	106	14.3113	3.22598	.31333

### جدول ۱۲. نتایج آزمون آمستقل در عامل E5

آزمون لیون برای برابری واریانس‌ها		آزمون ت برای برابری میانگین‌ها			
F	سطح معناداری	T	درجه آزادی	Sig. (2-tailed)	تفاوت میانگین‌ها
۱,۱۸	.278	1.53	206	1.25	.68
		1.53	206	1.25	.68

همانطور که در جدول ۱۲ مشاهده می‌گردد t محاسبه شده با درجه آزادی ۲۰۶ و سطح آلفای ۰۰۱ در عامل ۵ هوش هیجانی بین دو گروه سرپرست خانوار و غیر سرپرست تفاوت معنادار آماری را گزارش نمی‌دهد؛ بنابراین بین دو گروه در عامل ۵ هوش هیجانی تفاوت معنادار آماری وجود ندارد.

### نتیجه گیری

فرضیه اول "بین تاب‌آوری در زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد." فرضیه ما این بود که متغیر تاب‌آوری در بین این دو گروه از زنان متفاوت است. میانگین نمره تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار ۶۶/۲۸ و میانگین تاب‌آوری زنان غیر سرپرست خانوار ۵۴/۹۳ بود، نتایج حاصل از تحلیل آماری داده‌ها اختلاف معناداری را بین این دو گروه در زمینه تاب‌آوری نشان داد.



همچنان که قبلا در تعریف تاب‌آوری آمد، تاب‌آوری به توانایی انسان، که به طور موفقیت آمیزی شرایط نا مطلوب را پشت سر گذاشته و با آن تطابق می‌یابد و علی‌رغم رویارویی با مشکلات و مصائب به قابلیت‌ها و توانایی‌های تحصیلی، هیجانی و اجتماعی دست می‌یابد، گفته می‌شود. همچنین تاب‌آوری را به عنوان مؤلفه‌ای در نظر گرفتیم که در برابر شرایط سخت و تنش‌زا پرورش بیشتری می‌یابد، و در گروهی از افراد علی‌رغم اینکه در معرض فشار و استرس و مشکلات بیشتری قرار دارند، باعث می‌شود تا در برابر این موقعیت‌ها از خود عملکرد بهتری نشان دهند.

تاب‌آوری ویژگی یا خصلتی نیست که گروهی از افراد آن را داشته باشند و عده‌ای نداشته باشند. تاب‌آوری در واقع تعامل بین انسان و محیط است و اشاره به ایستادگی در برابر خطر دارد اما یک پدیده تدریجی است. در این تحقیق هم مشاهده شد که دو گروه ذکر شده درجاتی از تاب‌آوری را از خود نشان دادند؛ اما فرض کلی بر این بود که بین تاب‌آوری دو گروه تفاوت وجود دارد و این تفاوت حاکی از این نکته است که گروه زنان سرپرست خانوار درجه تاب‌آوری بیشتری را نسبت به زنان غیر سرپرست خانوار نشان دادند و این نتیجه امکان دارد که با گفته‌هایی که در زمینه تاب‌آوری ذکر شد همسو باشد که مواجهه با مشکلات و سختی‌ها به رشد و ارتقاء تاب‌آوری کمک می‌کند. همچنین با پژوهشی که اونگ بر روی نمونه‌ای از زنان بیوه انجام داد همخوانی دارد، که به بررسی این نکته پرداخت که زنان بیوه‌ای که احساسات مثبتی در طول روز از خود نشان می‌دادند، بهتر می‌توانستند با اضطراب و استرس روزانه کنار بیایند و همین امر باعث می‌شد که این گروه از زنان پاسخهای تاب‌آورانه تری را به مسایل و مشکلات زندگی بدهند.

تاگید و فردریکسون (۲۰۰۴) و کارل و چیسن (۲۰۰۴) در پژوهش‌های جداگانه نشان دادند که سطوح بالای تاب‌آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجانهای مثبت به‌منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده کند. بعضی محققان، به عنوان یک تبیین احتمالی گفته‌اند که تاب‌آوری از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت باعث تقویت حرمت خود و مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود.

در فرضیه دوم به مقایسه هوش هیجانی در بین زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار می‌پردازد. پیش‌بینی می‌شد که بین این دو گروه از نظر هوش هیجانی تفاوت وجود دارد، میانگین نمره هوش هیجانی گروه اول  $107/50$  و میانگین نمره هوش هیجانی گروه دوم  $105/29$  بود، اما نتایج حاصل از آزمون  $t$  در تحلیل این داده‌ها اختلاف معناداری را در این زمینه گزارش نکرد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین زنان سرپرست خانوار و زنان غیر سرپرست خانوار از نظر مؤلفه هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود ندارد.

به نظر می‌رسید که با توجه به مطالب ذکر شده در فصول قبل هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای تاب‌آوری باشد، و بین عامل تاب‌آوری و هوش هیجانی ارتباطی وجود داشته باشد. با توجه به این گفته‌ها انتظار می‌رفت که گروه زنان سرپرست خانوار که تاب‌آوری بیشتری را از خود نشان دادند، هوش هیجانی بالاتری را نسبت به گروه زنان غیر سرپرست خانوار گزارش کنند، این نتیجه در مقایسه میانگین‌ها دیده شد اما در تحلیل نهایی داده‌ها با استفاده از آزمون  $t$  تفاوت معناداری یافت نشد. می‌توان گفت این ارتباط تاب‌آوری و هوش هیجانی با پژوهش‌های جواد در زمینه رابطه تاب‌آوری با هوش هیجانی نا همسو است که بین تاب‌آوری و هوش هیجانی همبستگی مثبت وجود دارد. جواد در تحقیقی به رابطه تاب‌آوری و هوش هیجانی و مقایسه آن در دو گروه از دانشجویان پرداخت که بین تاب‌آوری و هوش هیجانی رابطه مثبتی یافت؛ اما در پژوهش حاضر چنین نتیجه‌ای مشاهده نشد چرا که اگر این چنین بود می‌بایست بین هوش هیجانی نیز در دو گروه تفاوت یافت می‌شد. البته این نتیجه‌گیری قطعی نیست چرا که همانطور که گفته شد تفاوت اندکی بین میانگین‌ها مشاهده شده است و اما از نظر آماری این تفاوت معنادار نیست. این فرضیه بانتهای تحقیق فلاح عراقی که به مقایسه هوش هیجانی در زنان در حال طلاق و زنان عادی پرداخت همخوانی دارد. وی نیز بین هوش هیجانی در دو گروه از زنان تفاوتی مشاهده نکرد. داناپور (۱۳۸۹) در پژوهش دیگری به مقایسه هوش هیجانی زنان شاغل و زنان خانه‌دار پرداخت که نتایج حاکی از تحقیق وی با نتایج پژوهش حاضر همخوانی ندارد.

هوش هیجانی پنج مؤلفه را مورد سنجش قرار می‌دهد که هر کدام از این مؤلفه‌ها به مجموعه‌ای از مهارتها اشاره دارد از جمله خود انگیزی، خود آگاهی، خود کنترلی، هشیاری اجتماعی و مهارتهای اجتماعی.

فرضیه سوم بین عامل خود انگیزی در زنان سرپرست خانوار و غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد. خود انگیزی به معنای جهت دادن و هدایت عواطف و هیجانات به سمت و سوی اهداف است که شامل سه بخش خودنظمی، خوش بینی و سیالی ذهن می باشد. هین استیو خود انگیزی را تحت عنوان مسؤلیت ذکر می کند و می گوید که باید مسؤل عواطف و اعمالی باشیم که عمدتاً توسط افکار، ارزشها، ترسها، تمایلات و عقایدمان بر انگیخته شده اند. بر طبق تحقیقات بندورا (۱۹۸۷) خود انگیزی موجب تقویت و افزایش خودباوری می شود و طبق تحقیقات سلیگمن انگیزش مثبت می تواند حس خوش بینی واقع گرایانه را در افراد تقویت کند و متقابلاً خوش بینی و خودانگیزی را در افراد تقویت می کند. در این فرضیه به مقایسه عامل خود انگیزی در دو گروه حاضر پرداخته شد. میانگین نمره خود انگیزی در گروه زنان سرپرست خانوار ۲۴/۵۵ و در گروه غیر سرپرست ۲۳/۱۱ بود، نتیجه ای که از تحلیل آماری این فرضیه بدست آمد این بود که مؤلفه خود انگیزی در زنان سرپرست خانوار بیشتر از زنان غیر سرپرست خانوار است و بین این دو گروه از نظر خود انگیزی تفاوت وجود دارد و نتایج بدست آمده از آزمون t حاکی از اختلاف معنادار در این زمینه است. متاسفانه مطالعاتی که بتوان نتایج این پژوهش را با آن ها مقایسه کرد، در دسترس نبود و به نظر می رسد در این زمینه های خاص پژوهش های اندکی صورت گرفته است. نتایج پژوهش حاضر با یافته های عراقی همخوانی ندارد. در پژوهشی که مهرانیان خامنه، برجعلی و سلیمی زاده انجام دادند نشان دادند که هرچه خود انگیزی در زوجین بالاتر باشد رضایت زناشویی افزایش می یابد. البته باید در نظر داشت که آنها ارتباط این عوامل را با رضایت زناشویی سنجیدند.

فرضیه چهارم: " بین خود آگاهی در زنان سرپرست خانوار و غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد." همانطور که گلن بیان کرد خود آگاهی به سه حیطه شناخت دقیق احساسات، توجه به احساسات و پیش بینی احساسات اشاره دارد. مایر و سالووی خود آگاهی را آگاهی از خویشتن خویش، توان خود نگری و تشخیص دادن احساسهای خود به همان گونه ای که وجود دارد می دانند. رسیدن به زندگی شادمانه، بدون آگاهی از احساسات و آنچه سبب بروز آنها می شود غیر ممکن است. در این پژوهش ما بر آن بودیم که با سنجش مؤلفه خود آگاهی که از خرده مقیاسهای هوش هیجانی است، پی ببریم که آیا خود آگاهی در زنان سرپرست خانوار و غیر سرپرست خانوار متفاوت است یا خیر؟ نتایجی که از آزمون این فرضیه منتج شد عبارت است از اینکه بین خود آگاهی در این دو گروه از زنان تفاوت معناداری وجود ندارد و مؤلفه خود آگاهی در هر دو گروه به صورت یکسانی وجود دارد. نتایج حاصل از بررسی این فرضیه با یافته های فلاح عراقی همخوانی دارد.

از آنجا که نوع رفتار ناشی از احساسات، افکار و نگرش ها، نوع برداشتها، طرز تلقی، باورها و میزان اعتماد به نفس ما است، کسب مهارت خود آگاهی عامل مهمی در ارتباطات، موفقیت ها و شکستها می باشد. خود آگاهی شناختن هیجاناتی است که آنان را احساس می کنیم و دلیلش را می دانیم.

فرضیه پنجم عبارت بود از " بین خود کنترلی در زنان سرپرست خانوار و غیر سرپرست خانوار تفاوت وجود دارد." خود کنترلی مجموعه ای از اقدامات را شامل می شود که در جهت کنترل احساسات، هیجانات و عواطف شخصی مورد استفاده قرار می گیرد. کنترل داشتن بر خود ظرفیتی در فرد است که موجب می شود رفتار او به جای اینکه از بیرون و به وسیله عوامل محیطی کنترل شود، از درون وی کنترل شود؛ یعنی فرد به سطحی از نظم و هماهنگی شخصی برسد که بتواند عملکردهایش را از درون کنترل کند. اشخاص کار آمد در این حیطه بهتر می توانند از هیجانات منفی نظیر نا امید، اضطراب، تحریک پذیری رهایی یابند و در فراز و نشیب های زندگی کمتر با مشکل مواجه می شوند و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می توانند از موقعیت مشکل زا و ناراحت کننده به شرایط مطلوب باز گردند. برعکس افرادی که در این حیطه توانایی کمتری دارند، همواره درگیر احساسات درمانده کننده هستند.

با مقایسه مؤلفه فوق الذکر در دو گروه یاد شده و با دقت در تفاوت میانگین ها و بررسی نتایج حاصل از آزمون t تفاوت معناداری یافت شد و به این نتیجه رسیدیم که عامل خود کنترلی در این زنان متفاوت است. نتایج این فرضیه با یافته های عراقی نا همخوان است.

یکی از کارکردهای هوش هیجانی توانایی مقابله و مدیریت فشار روانی است. این توانایی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات انعطاف پذیر بوده و هیجانها و احساسات خود را کنترل نمایند. سیاروچی و همکاران عنوان کرده‌اند که هوش هیجانی رابطه بین فشار روانی و انطباق روانشناسی را تعدیل می‌نماید، افرادی که در تنظیم هیجانها مهارت دارند از حمایت اجتماعی برخوردارند و همین حمایت اجتماعی شخص را از ابتلا به افسردگی و افکار خودکشی حفظ می‌کند.

فرضیه ششم به مقایسه هشیاری اجتماعی در دو گروه از زنان سرپرست خانوار و غیر سرپرست خانوار می‌پردازد. نتایج بدست آمده از آزمون t در مورد این فرضیه حاکی از عدم وجود تفاوت معنادار آماری در این دو گروه از زنان است.

هشیاری اجتماعی به توانایی شناخت و نفوذ بر حالات دیگران و آگاهی نسبت به احساسات، نیازها و علایق دیگران و نوع رفتار متناسب با موقعیت و شرایط دیگران است. همدلی اساس مهارت اجتماعی است. افراد همدل با سرنخهای ظریف اجتماعی و تعامل هایی که بیانگر نیازها و خواسته های دیگران باشند مأنوس و آشنا هستند. متأسفانه پژوهشی که بتوان یافته‌های این تحقیق را با آن مقایسه کرد یافت نشد و به نظر می‌رسد که در این زمینه خاص پژوهشی صورت نگرفته است.

فرضیه پایانی این پژوهش به سنجش مهارتهای اجتماعی در گروه زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار می‌پردازد. مهارتهای اجتماعی به این توانایی اختصاص دارد که تا چه حد قابلیت شروع و ایجاد یک رابطه با دیگران در فرد وجود دارد. همچنین در برگیرنده ارتباطات و پیوندهای اجتماعی است که حمایت اجتماعی را به همراه دارد و باعث ایجاد امنیت و آرامش در فرد می‌گردد. مهارت های اجتماعی توانایی شناخت و همدلی با دیگران، برقراری ارتباط مؤثر، گوش دادن عمیق، پرسیدن سوالات مهم، تشریک مساعی و مذاکره کردن از اجزاء این مهارت محسوب می‌شوند.

بر اساس داده‌های موجود بین مؤلفه مهارتهای اجتماعی نتایج تحلیل آماری تفاوت معناداری را بین دو گروه نشان نداد و اینگونه نتیجه گرفته شد که این دو گروه از زنان از لحاظ مهارتهای اجتماعی برابرند و از نظر مهارتهای به کار برده در مراودات اجتماعی تفاوتی ندارند. نتایج این تحقیق با نتایج عراقی همخوانی ندارد چرا که وی به این نتیجه رسید که مهارت های اجتماعی زنان عادی بالاتر از مهارتهای اجتماعی زنان در حال طلاق است.

به طور کلی نتایجی که از تحقیق فوق به دست آمد بیان کننده آن است که گروه زنان سرپرست خانوار از آنجایی که با مشکلات عدیده ای در زمینه مسائل مالی، خانوادگی و اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند، در برابر زنان غیر سرپرست خانوار که هر چند ممکن است آنها نیز مشکلات خاص خودشان را داشته باشند اما از آنجا که امکان دارد بار مسؤلیت های زیادی بر عهده آن‌ها نباشد، در زمینه تاب‌آوری، خود انگیزی و خودکنترلی نمرات بالاتری را کسب کردند، و این تفاوتها ممکن است از آنجا نشأت بگیرد که رویارویی این زنان با تنشها و مشکلات بیشتر، باعث پرورش و ارتقاء این مهارتها شده باشد.

به نظر می‌رسد که عواملی در تاب‌آوری نقش دارند که باعث می‌شوند یک گروه در مقابل گروه دیگر تاب‌آوری بیشتری را از خود نشان دهند. از طریق ارتباط درونی که بین مؤلفه‌های هوش هیجانی است می‌توان رابطه آن را با تاب‌آوری توجیه کرد. تنظیم هیجانها به استفاده مثبت از هیجانها در تسهیل تفکر و فرآیند حل مسأله کمک می‌کند و به واکنش مؤثرتر در موقعیت های پرخطر می‌انجامد؛ بنابراین تنظیم هیجانها به کاربرد بهینه و بهره جویی از هیجانها که مؤلفه دوم هوش هیجانی است کمک می‌کند. تنظیم هیجانها می‌تواند به مدیریت خوب هیجانها کمک کند. مدیریت خوب هیجانها به خودکنترلی منجر می‌شود و خودکنترلی از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری است. (محمدی، ۱۳۸۴)

آنچه در پایان باید ذکر شود این است که عوامل زیادی در تاب‌آوری و هوش هیجانی نقش دارند، اما هردوی این مؤلفه ها قابل آموزش هستند و با پیگیری و آموزش صحیح از سنین پایین می‌توان به تقویت این دو مؤلفه در اشخاص پرداخت. بنابر گفته گلمن و برخی دیگر از محققان هوش هیجانی از طریق برنامه های مداخله و آموزش های منظم و مفید، تقویت می‌شود؛ بنابراین نتایج این تحقیق می‌تواند زمینه ساز انجام پژوهش های مداخله ای به‌منظور پرورش تاب‌آوری در گروه های مذکور گردد و همچنین با آموزش مهارتهای هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن می‌توان از بروز مشکلات رفتاری، پاره ای از اختلالات روانی و همچنین سوء مصرف مواد پیشگیری کرد.

### پیشنهادهای پژوهشی

- ۱) تأثیر آموزش تاب‌آوری به زنان غیر سرپرست خانوار و رابطه آن با سلامت روان و شادکامی
- ۲) تأثیر آموزش هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن به زنان سرپرست و غیر سرپرست خانوار
- ۳) رابطه تاب‌آوری و هوش هیجانی با سلامت روان زنان سرپرست خانوار
- ۴) مقایسه تاب‌آوری و هوش هیجانی زنان خانه دار غیر سرپرست خانوار با زنان شاغل

### منابع فارسی

۱. اتکینسون، ریتا. ال و همکاران. (۱۳۸۵) زمینه روانشناسی هیلگارد؛ ترجمه محمد تقی براهنی؛ تهران: رشد
۲. اکبر زاده، ن. (۱۳۸۳). هوش هیجانی (دیدگاه سالووی و همکاران). تهران، انتشارات فارابی
۳. برادبری، تراویس. گریوز، جین (۱۳۸۴)، هوش هیجانی، مهارت‌ها و آزمون‌ها، مترجم: مهدی گنجی، تهران: ساوالان
۴. بشارت، محمد علی؛ حاجی آقازاده، ماریا؛ قربانی، نیما (۱۳۸۶)؛ تحلیل رابطه هوش هیجانی، مکانیسم‌های دفاعی و هوش عمومی، روانشناسی معاصر، دوره دوم، شماره ۱
۵. جدیدی، محسن. شمسایی، محمد مهدی. (۱۳۸۵)، رابطه راهبردهای مقابله‌ای و هوش هیجانی با بهداشت روانی دانشجویان، فصلنامه علوم تربیتی و زمینه‌های وابسته، دوره اول، شماره دوم
۶. جلالی مقدم، نیلوفر (۱۳۸۶)، مقایسه هوش هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای در والدین کودکان مبتلا به اختلالات فراگیر تحولی و والدین کودکان عادی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی
۷. جوادی، رحم‌خدا؛ پرو، درا (۱۳۸۷)؛ رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
۸. جوکار، بهرام (۱۳۸۶)، نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی، دانشگاه شیراز
۹. چراغی، طاهره (۱۳۸۹)؛ مقایسه هوش هیجانی مجرمین زندانی و پرسنل اداره زندانها و رابطه آن با سلامت روان آنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی اراک
۱۰. حجازی، الهه. سلیمانی، حمیده (۱۳۸۹). کیفیت دوستی، تقابل دوستی و تاب‌آوری. مجله علوم رفتاری دوره ۴، شماره ۴
۱۱. حدادی کوهسار، علی اکبر، (۱۳۸۶)، بررسی مقایسه‌ای رابطه هوش هیجانی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شاهد و غیر شاهد دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
۱۲. حسینی، سید احمد؛ فروزان، ستاره؛ امیرفریاد، معصومه (۱۳۸۸)؛ بررسی سلامت روان زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی شهر تهران، فصلنامه پژوهش اجتماعی، سال دوم، شماره سوم
۱۳. حسینیان، ستاره؛ امامی پور، سوزان؛ مقایسه هوش هیجانی و جرأت‌ورزی در دانش‌آموزان دختر و پسر نابینا و عادی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

۱۴. حق رنجبر، فرخ (۱۳۹۰) تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی، کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
۱۵. خانجانی، اسماعیل (۱۳۹۰)؛ مقایسه اثربخشی درمان گروهی NA با درمان نگهدارنده متادون (MMT) در افزایش تاب‌آوری و هوش معنوی معتادین
۱۶. خسروجاوید، مهناز (۱۳۸۱)، بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس
۱۷. داوری، سیروان (۱۳۸۶)؛ تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان سلامت روان زندانیان مرد زندان مرکزی ارومیه، پایان نامه کارشناسی ارشد
۱۸. دلاور، علی (۱۳۸۹)؛ مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی؛ ویرایش ۲، تهران: رشد
۱۹. ریو، جان مارشال؛ ۲۰۰۱، انگیزش و هیجان؛ ترجمه یحیی سید محمدی؛ ۱۳۸۷، تهران: نشر ویرایش
۲۰. زرین کلک، حمید رضا (۱۳۸۶)، تأثیر آموزش مولفه های تاب‌آوری بر کاهش سطح اعتیادپذیری و تغییر نگرش دانش آموزان مقطع متوسطه ساکن در حومه تهران نسبت به مصرف مواد، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی
۲۱. سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶)؛ تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی؛ مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۳
۲۲. سیاروچی، ژوزف؛ فورگاس، ژوزف؛ مایر، جان؛ ۲۰۰۱؛ هوش عاطفی در زندگی روزمره، ترجمه اصغر نوری امام زاده ای و حبیب الله نصیری؛ تهران: نشر شهریار
۲۳. سید محمودی، سیدجواد؛ رحیمی، چنگیز؛ محمدی، نوراله (۱۳۹۰)؛ عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد مواجه شده با ضربه روانی؛ پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، (۱۱)
۲۴. شاغل دانشگاههای شهر تهران، مجله اندیشه های نوین تربیتی، دوره ۳، شماره ۱ و ۲
۲۵. شاکری نیا، ایرج؛ محمدپور، مهری (۱۳۸۹)؛ رابطه استرس شغلی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن؛ فصلنامه علمی پژوهشی بهبود، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال چهارم، شماره دوم
۲۶. صبوری، سعید (۱۳۸۹)؛ بررسی وضعیت اجتماعی و اقتصادی زنان سرپرست خانوار، پایان نامه کارشناسی
۲۷. غیاث آبادی، زهرا (۱۳۸۵)؛ بررسی و مقایسه هوش هیجانی مجرمین زندانی و پرسنل اداره زندانها و رابطه آن با سلامت روان آنان، پایان نامه کارشناسی ارشد
۲۸. فلاح عراقی، حمیرا (۱۳۹۰)؛ بررسی مقایسه‌ای هوش هیجانی و مهارت حل مسئله در زنان در حال طلاق ارجاعی به پزشک قانونی با زنان عادی شهر اراک؛ پایان نامه کارشناسی ارشد
۲۹. کالات، جیمز؛ روانشناسی فیزیولوژیکی؛ ویراست نهم، ۲۰۰۷؛ ترجمه یحیی سید محمدی؛ تهران: نشر روان، ۱۳۸۹
۳۰. کاوه، کامیار (۱۳۸۶)، بررسی رابطه سرسختی با هوش هیجانی و مقایسه آن در زنان و مردان دانشجوی
۳۱. کردمیرزا نیکو زاده، عزت الله (۱۳۸۸)؛ الگویابی زیستی - روانی - معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت شناسی شناختی و روانشناسی مثبت نگر، رساله دکترا
۳۲. کیانی دهکردی، منصوره (۱۳۸۴)؛ تاب‌آوری در برابر وابستگی به مواد در پسران مردان وابسته و غیر وابسته به مواد، مجله پژوهشی حکیم، تابستان ۸۴، دوره هشتم، شماره دوم
۳۳. گلستانی جهرمی، فاطمه (۱۳۸۳)؛ بررسی رابطه بین هوش هیجانی و هوش شناختی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تیز هوش و عادی؛ پایان نامه کارشناسی ارشد
۳۴. گلمن، دانیل (۱۹۹۵)، هوش هیجانی، ترجمه ن.پارسا، تهران: رشد، ۱۳۸۷
۳۵. میر دریکوندی، رحیم (۱۳۹۰)؛ هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روانشناسی، مجله روانشناسی و دین، سال چهارم، شماره سوم

۳۶. نادى، آذر، خداپناهی، محمدکریم، صالح صدق پور، بهرام (۱۳۸۸)، مقایسه شیوه های مقابله ای دانش آموزان دارای هوش هیجانی بالا و پایین در طبقات مختلف اجتماعی - اقتصادی، فصلنامه روانشناسی کاربردی، شماره ۳، ص ۴۸ تا ۵۹
۳۷. هین، استیو؛ هوش هیجانی برای همه (راهنمای عملی هوش هیجانی)، ترجمه رویا کوچک انتظار، انتشارات سفیر اردهال؛ ۱۳۸۶
۳۸. یحیی زاده، سلمان (۱۳۸۶)، رابطه هوش هیجانی و منبع کنترل باسلامت روانشناختی در بین دانشجویان دانشگاه مازندران، دوره ۳، شماره ۱

39. Bar- on,R.,& parker, J.D. A. (2000). The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school and in the work place. san francisco: Jossy-Bass
40. Bar-on,R. (2000) Emotional and social intelligence in sights from the Psychologist
41. Benard, B. (1997). Turning it around for all youth: from risk to resilience.
42. Bonanno,G.A. (2004). Loss. Trauma, and human resilience. American psychologist, vol 59, 20-28
43. Ciarrochi, J. et al,Emotional intelligence in every day life, New York, Psychology Press, 2001
44. Conner, K. M. & Davidson, J.R. T. (2003). Development of new resilience scale: the conner- Davidson, resilience scale(CD – RISC). Depression and anxiety, 18, 76- 82
45. Ebersson, liesel.& mare,Jacobus G. (2006) demonstrating resilience in a HIV&AIDS context: an emotional intelligence perspective. Gifted Educational International 2006
46. Englberg, E., & sjoberg, L. (2004). Emotional intelligence, affect intensity, and social adjustment. personality and individual differences,37
47. Fredrickson, B. L; Tugade, M.M; Waugh, C.E; Larkin, GR(2003)” what good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the united states on September 11,2002”. Journal of personality and social psychology 84, (2)
48. Friborg, o., Baraug, D. Martinussen, M., Rosenvinge,J.H., & Hjemdal, o., (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. International Journal of Methods in psychiatric Research; 14(1), 29-42
49. Garnezy, N. (1991) Resilience and vulnerability toAdverse developmental outcomes associate with poverty.American Behavioral Scientist. 34
50. Glend wilkes, 2002,Abused child to nonabusive parent: Resilience and conceptual change, Journal of clinical psychology, Volume 58,Issue 3
51. Jordan, P., J., Ashkanasy, N., M., Hartel, C., E., & Hooper, G., S. (2002). Workgroup emotional intelligence: Scale development and relationship to team process, effectiveness, and goal focus. Human Resource Management Review
52. Kaminsky. K. V. (2006). Resilient leaders, case western reserve university
53. Kumpfer, K. L. (1999) Factor and processes contributing to resilience: The resilience framework. In: M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.) Resilience and development. (pp.179-224). New Yoek: Kluwer Academic Publishers
54. Launceston, Tasmania; resiliency associates and global learning communities
55. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3): 543-562
56. Mandell, B.& Pherwani, s. (2003) Relationship between emotional intelligence and transformational leadership style: A gender comparison. jurnal of business and psychology,17(3),387-404

57. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychology*, 56, (3):227-38
58. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In p. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implication for educator*. (pp. 3-24). New York: Psychology Press
59. Mayer, J. D., Caruso, I. J., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 3-13.
60. Nan Henderson & Mile Milstein. *Resiliency in schools: Making it happen for students and Educators*. Thousand oaks. CA: crow in press, 2003
61. Noone, S.J. & Hastings, R.P. (2009). Building psychological resilience in support staff caring for people with intellectual disabilities: pilot evaluation of an acceptance based intervention. *Journal of Intellectual disabilities*, 13(1); 43-51
62. Ong. A.D, Bergeman, C.S, Bisconti. T.L, Wallace. K. A. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *J pers soc psycho*. 2006, oct; 91(4)
63. Ong. D, Edwards. L.M, C.S. Bergeman; personality and individual differences 41 (2006)
64. Parker, J.D. A; Taylor, G.J & Bagboy, R.M (1999). " The relationship between emotional intelligence and alexithymia". *personality and individual differences*, 30, 107-111
65. Peres, J.; Moreira-Almeida, A.; Nasello, A.; Koenig, H. (2007). "Spirituality and resilience in trauma victims". *Journal of Religion & Health* 46 (3):
66. Robertson, D (2012). *Build your resilience*. London: Hodder, ISBN 978
67. Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21
68. Salovey, p., & Mayer, J. D & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford university press.
69. Steansma, H., Heijer, M.D., & Stallen. V (2001), Effects of resilience training on the reduction of stress and depression among Dutch workers. *Quarterly of community health Education*, 27(2), 145-159
70. Steinhardt, M. & Dolbier, C (2008). Evaluation of a resilience intervention to Enhance coping strategies and protective factors and decrease
71. symptomology. *Journal of American college Health*, 56(4)
72. Werner, E.E. & Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resiliency, and recovery*. Ithaca, Ny: cornell university press
73. Wisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. Sanfrancisco: Jossey- Bass