

اثربخشی آموزش نظم بخشی هیجانی بر سخت رویی و احساسات مثبت در زنان متاهل شاغل در بیمارستان

زینب کریمی^۱

^۱ کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش نظم بخشی هیجانی بر سخت رویی و احساسات مثبت در زنان متاهل شاغل بود. روش این پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان متاهل شاغل در بیمارستان های دولتی شهر اهواز بود. از بین جامعه آماری، ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سخت رویی روان شناختی اهواز و احساسات مثبت وینر بود. برای تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش نظم بخشی هیجانی موجب افزایش سخت رویی، احساسات مثبت در زنان متاهل شاغل شده است.

واژه های کلیدی: آموزش نظم بخشی هیجانی، سخت رویی، احساسات مثبت، زنان متاهل شاغل

مقدمه

گفته می شود، هر روزه بر تعداد خانواده هایی که زن و شوهر هر دو شاغل هستند، افزوده می شود. زنان تلاش می کنند، از طریق اشتغال از یک سو، به استقلال مالی برسند و از سویی دیگر برای خود موقعیت اجتماعی متفاوتی دست و پا کنند. در چنین شرایطی، خواه ناخواه بافت خانواده دستخوش تغییراتی می شود. هر چند ممکن است اشتغال زن، موجب تغییر قابل توجهی در اقتصاد خانوار شود و با افزایش درآمد خانواده، امکان برآوردن نیازهای خانواده و اعضای آن بیش تر شود و به عبارتی، خانواده از فرصت های اقتصادی بیش تری برخوردار شود، ولی فرصت های اجتماعی آن محدودتر و کم تر می شود (خوش نظری، ۱۳۹۴).

نقش های زن و مرد در خانواده هایی که زن و شوهر هر دو شاغل هستند، در حال تغییر است. هر چند از یک سو کار زن ها باعث افزایش درآمد خانوار می شود، ولی از سوی دیگر مردان در خانه کار بیش تری انجام می دهند. در حال حاضر، در آمریکا خانواده هایی که در آن هر دو زوج شاغل هستند و هر دو درآمد دارند، (حدود ۷۵ درصد) از خانواده ها را تشکیل می دهند و انتظار می رود سهم این خانوارها در دهه آینده بیش تر شود. زوجین شاغل، به درآمد خانوار کمک می کنند و آن را افزایش می دهند، اما آن ها با دو مساله مواجه هستند که کم تر در خانواده های تک شاغل مشاهده می شود: یکی پرورش فرزندان و دیگری گذران وقت با یکدیگر. از این رو، این خانواده ها باید راه های خلاقانه ای برای پرورش فرزندان و زندگی خانوادگی خود پیدا کنند. چرا که وقتی زوج های شاغل دارای فرزند می شوند، مساله نگهداری و تربیت فرزندان از مسایل مهم و جاری زندگی آنان می شود. این مساله هنگامی حادث تر می شود که چنین خانواده هایی برای گذران وقت با یکدیگر محدودیت زمانی بیش تری دارند (رستمی، ۱۳۹۶).

امروزه یکی از مفاهیم جدیدی که در علوم بهداشتی به ویژه بهداشت روان وارد شده است مفهوم سخت رویی است. مفهوم سخت رویی ریشه در فلسفه وجود دارد. در اواخر دهه ی ۱۹۷۰ برخی از روانشناسان فلسفه وجودی در تبیین نظریه تحول از این دیدگاه به مفهوم سخت رویی رسیدند. و سخت رویی که از نظر فلسفی کم و بیش با واژه های چون شهود، جسارت، بی پروایی، شهامت و پایداری وجه اشتراک دارد توسط کوباسا^۱ (۱۹۹۷) معرفی و توسط همکارانش گسترش یافت. در واقع سخت رویی نوعی سبک شخصیتی است که از مجموعه ای از صفات روانی تشکیل شده است. برای افراد سرسخت حوادث و فعالیتهای روزمره، چالش انگیزاند، آنها تجربه های زندگی را سرشار می دانند و بر خورد با آنها را آموزنده تلقی می کند. این در حالی است که بسیاری از مردم رویارویی با حوادث زندگی را خسته کننده، ملال آور یا حتی تهدید آفرین تلقی می نمایند. افراد سرسخت نسبت به رویدادهای زندگی احساس کنترل بیشتری می نمایند و رویدادهای محیط را به گونه ای معنادار ارزیابی می کنند در حالیکه افراد غیر سخت نسبت به رویدادهای زندگی دچار احساس از خود بیگانگی، ناتوانی و تهدید می گردند. یقیناً چنین نگرشی در شیوه ی ارزیابی شناختی نقش عمده ای ایفا می کند (بیاض، ۱۳۹۰). از طرف دیگر احساسات مثبت وضعیتی است که در آن افراد در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند. رضایت در زندگی از طریق علائق متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می - شود. احساسات مثبت به عنوان سطحی از آگاهی فردی و یا به عبارت بهتر، ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی تعریف شده که ممکن است یک ارزیابی کلی و جامع را به همان خوبی یک ارزیابی در حوزه های اختصاصی زندگی (خانواده، خود، ...) منعکس نماید (کار، ۲۰۱۰).

احساسات مثبت را یک فرایند دآوری می دانند که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس ملاکهای منحصر به فرد خود ارزیابی می کند. احساسات مثبت یک صفت پایدار و عینی نیست بلکه به تغییرات موقعیتی حساس است و بر اساس برداشت و

^۱Kobassa

دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می شود (نصیری و جوکار، ۱۳۹۰). سالها پژوهش به نقش مهم نظم بخشی هیجانی در سازش با وقایع تنیدگی زای زندگی وضوح بخشیده است. نظم بخشی هیجانی دلالت دارد بر به کارگماشتن افکار و رفتار هایی که در هیجان های آدمی تاثیر می گذارند هنگامی که انسانها مدیریت هیجان را به کار می گیرند چگونگی تجارب و تظاهر هیجان های خود را هم تحت اختیار می گیرند. گمان می شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه ای از خصوصیات هوش هیجانی است. هر چند که تعریف عملیاتی مفهوم نظم بخشی هیجانی دشوار است بسیاری از محققین روانشناسی رشد سعی در مطالعه آن دارند. تحت سیطره در آوردن مفهوم نظم بخشی هیجانی دشوار است، چرا که تظاهرات و تجارب هیجانی نیز حقیقتا حل نشده اند و هیجان ها در محور فهم مفهوم هیجان ها درجات متفاوتی دارند. بر این اساس به تعریفی عملیاتی از خود هیجان که تلاش در وضوح بخشیدن به تعریف تنظیم هیجان دارد نیاز داریم. هیجان چیست؟ هیجان ها از دیدی کارکردی تلاش هایی همگرا توسط فرد محسوب می شوند، به منظور ابقاء، تغییر و یا خاتمه دادن به روابط میان فرد و محیط تاثیر گذار (امین آبادی، بهرامی، احمدی و صالحی، ۱۳۹۰). با توجه به عوامل فوق الذکر در زمینه ی عوامل موثر بر سخت رویی و احساسات مثبت، در این پژوهش محقق به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش نظم بخشی هیجانی بر سخت رویی و احساسات مثبت در زنان متاهل شاغل تاثیر دارد؟

روش پژوهش

طرح پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زنان متاهل شاغل در بیمارستان های دولتی شهر اهواز در سال ۱۳۹۸ می باشد. از بین جامعه آماری، ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش:

۱) پرسشنامه ی سخت رویی روان شناختی اهواز (۱۳۷۷): این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی مداد-کاغذی است که دارای ۲۷ ماده می باشد. این پرسشنامه به وسیله تحلیل عوامل نجاریان، کیامرثی و مهرابی زاده هنرمند اعضاء هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز ساخته شده است. در سال ۱۳۷۷ بر روی یک نمونه ۵۲۳ نفری از دانشگاه آزاد اسلامی اهواز اعتبار یابی شد، که سرسختی را مورد سنجش قرار می دهد. این آزمون یک نمره کل از سرسختی افراد می دهد و فاقد مولفه های تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه ۲۷ ماده ای به این صورت است که آزمودنی ها به یکی از چهار گزینه ی هرگز، بندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات پاسخ گفته و بر اساس مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ نمره گذاری می شود. بجز ماده های ۱۷، ۱۳، ۱۰، ۷، ۶ که در این پرسشنامه نشان دهنده سرسختی روان شناختی بالا در افراد است. نجاریان و همکاران برای سنجش پایایی مقیاس AHI از دو روش باز آزمایی و همسانی درونی استفاده کرده است. ضریب همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد با فاصله زمانی ۶ هفته در نمونه ۱۱۹ نفری برای آزمودنیهای دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۵ گزارش شد و در روش همسانی درونی پرسشنامه سرسختی روان شناختی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای کل آزمودنیها ۰/۷۶ بدست آمد که کاملاً ضریب قابل قبولی می باشد. در پژوهش حاضر ضرایب آلفای کرونباخ پرسشنامه سخت رویی در کل نمونه بدست آمد. در زمینه اعتبار یابی آزمون مزبور از روش اعتبار ملاکی همزمان استفاده نمود و این پرسشنامه را همزمان با چهار پرسشنامه اضطراب عمومی ANQ، پرسشنامه افسردگی اهواز ADI، پرسشنامه خود شکوفایی مازلو MASAI و مقیاس سازه ای سرسختی به دو روش تنصیف و آلفای کرونباخ به کار برد که

ضریب همبستگی بین نمره های کل آزمودنی ها به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۰ و ۰/۴۴ که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین ضریب همبستگی خود شکوفایی ۰/۶۵ بوده است. بین اعتبار سازه ای سرسختی و مقیاس سرسختی همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار بود. (کیامرثی و همکاران، ۱۳۷۷). بنابر این با توجه به استاندارد بودن پرسشنامه و تحقیقات فراوانی که درباره آزمون سخت رویی صورت گرفته، همگی از اعتبار بالای این آزمون حکایت می کند و نشان می دهد که یکی از بهترین ابزار های سنجش سرسختی در افراد می باشد. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه سخت رویی روان شناختی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۹، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می باشد.

۲) احساسات مثبت: این مقیاس توسط وینر^۲ و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شده و پنج گویه دارد. آزمودنی به هر گویه ی آن روی مقیاس هفت درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم پاسخ می دهد. دامنه ی نمرات این مقیاس ۵ تا ۳۵ می باشد. داینر و همکاران (۱۹۸۵) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۷ و پایایی باز آزمایی آن را ۰/۸۲ گزارش نموده اند. پایایی و اعتبار این مقیاس توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۶) به دست آمده است. در پژوهش آنان نشان داده شد که پایایی این مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش باز آزمایی ۰/۶۹ بوده است. اعتبار سازه ای این مقیاس نیز از طریق اعتبار همزمان با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد (آرگیل وهیلز^۳، ۲۰۰۱) و فهرست افسردگی بک (بک و همکاران، ۱۹۶۱) برآورد شد و نتایج نشان داد که با فهرست شادکامی آکسفورد همبستگی مثبت و با افسردگی بک همبستگی منفی دارد. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه احساسات مثبت از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۴، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می باشد.

خلاصه جلسات آموزش نظم بخشی هیجانی (برادبری، تراویس، ۱۹۹۹).

جلسه	عنوان
اول	- آشنایی اعضا گروه از همدیگر و روانشناس - اهمیت خودتنظیمی هیجانی (اجرای پیش آزمون)
دوم	- شناخت و بیان هیجان
سوم	- درک علل و پیامدهای هیجان
چهارم	- سودمندی تنظیم و کنترل هیجان

^۲ Wiener

^۳ Argyle & Hills

پنجم	- شیوه های تنظیم هیجان
ششم	- کنترل هیجان
هفتم	- تنظیم هیجان دیگران
هشتم	- نگاهی دوباره به شیوه های درست برخورد با هیجان و پیامدهای آن
نهم	- گفتگوی پایانی
دهم	- جمع بندی (اجرای پس آزمون)

یافته ها

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره سخت رویی و احساسات مثبت زنان متاهل شاغل گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
		← گروه			
سخت رویی	پیش آزمون	آزمایش	۸۶/۴۰	۹/۰۱	۱۵
		گواه	۷۹/۰۶	۷/۲۹	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۹۷/۸۶	۹/۹۳	۱۵
		گواه	۸۰/۶۰	۷/۶۱	۱۵
احساسات مثبت	پیش آزمون	آزمایش	۳۰/۸۷	۸/۳۷	۱۵
		گواه	۲۸/۸۰	۷/۶۹	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۳۲/۹۱	۹/۶۵	۱۵
		گواه	۲۸/۱۱	۷/۵۰	۱۵

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات سخت رویی و احساسات مثبت زنان متاهل شاغل گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد.

جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون سخت رویی و احساسات مثبت زنان متاهل شاغل گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	فرضیه DF	خطا DF	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۶۹۴	۲	۲۷	۱۹/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۰۶	۲	۲۷	۱۹/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۲/۲۶۴	۲	۲۷	۱۹/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۲/۲۶۴	۲	۲۷	۱۹/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین زنان متاهل شاغل گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (سخت رویی و احساسات مثبت) تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F=۱۹/۶۲۱$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۳ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۳ می باشد، به عبارت دیگر، ۵۳ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون زنان متاهل شاغل مربوط به تأثیر آموزش نظم بخشی هیجانی می باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۴ - ۶: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سخت رویی و احساسات مثبت زنان متاهل شاغل گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۵۹۸/۳۴۶	۱	۱۵۹۸/۳۴۶	۲۰/۶۳۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۹۷
گروه	۱۸۲۶/۳۱۴	۱	۱۸۲۶/۳۱۴	۲۳/۵۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۱/۰۰
خطا	۲۰۹۱/۷۸۷	۲۷	۷۷/۴۷۴				
پیش آزمون	۳۴/۴۱۸	۱	۳۴/۴۱۸	۲۱/۲۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰
گروه	۷۱۹/۰۷۸	۱	۷۱۹/۰۷۸	۲۵/۴۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۰/۹۹۸
خطا	۷۶۲/۵۱۵	۲۷	۲۸/۲۴۱				

همان طوری که در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین زنان متاهل شاغل گروه آزمایش و گواه از لحاظ سخت رویی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F=۲۳/۵۷$). به عبارت دیگر، آموزش نظم بخشی

هیجانی با توجه به میانگین سخت رویی زنان متاهل شاغل گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش سخت رویی زنان متاهل شاغل گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/46$ می باشد، به عبارت دیگر، 46 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون سخت رویی مربوط به تأثیر آموزش نظم بخشی هیجانی می باشد. توان آماری برابر با $1/00$ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. همچنین با کنترل پیش آزمون بین زنان متاهل شاغل گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ احساسات مثبت تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/0001$) و $F = 25/46$ ، به عبارت دیگر، آموزش نظم بخشی هیجانی با توجه به میانگین احساسات مثبت زنان متاهل شاغل گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش احساسات مثبت زنان متاهل شاغل گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/48$ می باشد، به عبارت دیگر، 48 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون احساسات مثبت مربوط به تأثیر آموزش نظم بخشی هیجانی می باشد. توان آماری برابر با $1/00$ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین زنان متاهل شاغل گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سخت رویی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش نظم بخشی هیجانی با توجه به میانگین سخت رویی زنان متاهل شاغل گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش سخت رویی زنان متاهل شاغل گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/46$ می باشد، به عبارت دیگر، 46 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون سخت رویی مربوط به تأثیر آموزش نظم بخشی هیجانی می باشد. این یافته با یافته های پژوهش های ملکی، محمدزاده و قوامی (۱۳۹۴)، قوام، شهابی زاده و میری (۱۳۹۴)، شجاعی و سلیمانی (۱۳۹۳)، محمودپور، یزدان پناه، آسایش، قهرمانی و احمدبوکانی (۱۳۹۳)، شمسیان؛ فرهادی شوربلاغی و ابوذری، (۱۳۹۳)، عنایتی، امیدیان و عابدی (۱۳۹۲)، والینت (۲۰۱۲)، والستون (۲۰۱۲)، مارتین (۲۰۱۱) همسو می باشد. در تبیین این یافته ها می توان اظهار داشت که اشخاصی که از مبارزه جویی بالایی برخوردارند، موقعیتهای مثبت و منفی را که برای سازگاری دوباره نیاز دارند، فرصتی برای رشد و یادگیری می دانند تا تهدیدی برای آسایش و امنیت خویش، چنین باوری، انعطاف پذیری شناختی و قدرت تحمل رویدادها و موقعیتهای مهم و ناراحت کننده زندگی را به همراه دارد (سواهی، ۱۳۸۸). سخت رویی چیزی بیشتر از جمع سه مؤلفه کنترل، تعهد و مبارزه جویی است. در واقع زنان متاهل شاغل رویدادهای منفی را به صورت انعطاف پذیرتر و واقع بینانه تر در نظر می گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می دانند و از شیوه های مقابله ای مفیدتر نیز سود می جویند. از آنجا که زندگی این افراد دارای تنش های فراوان می باشد، داشتن سخت رویی بالاتر به آنها در مدیریت زندگی خود کمک شایانی خواهد نمود. بنا به نظر کوین آسخنر (۲۰۰۵) هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می شود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجان کافی نیست بلکه وی نیاز دارند که در این موقعیت ها بهترین کارکرد شناختی نیز داشته باشد. در آموزش تنظیم هیجانی ارائه شده، شرکت کنندگان توانستند تعامل بهینه ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی برقرار کنند، و تفسیرهای مثبت تر و منطقی تر از شرایط زندگی خود تهیه کنند. به عنوان مثال، آنها این عقیده که زندگی شان با داشتن شغلی سخت کاملاً تباه شده است، را تغییر داده و با استفاده از مقابله های مسئله مدار، برای دشواری های موجود در زندگی خود راه حل هایی را جستجو و اجرا نمایند. زیرا انسان ها با هر چه مواجه می شوند آنرا تفسیر می کنند و تفسیرهای شناختی تعیین کننده واکنش های افراد است. در رویکردهای نوین نیز، علت اختلالات هیجانی به نقص در کنترل های شناختی نسبت داده می شود، به طوری که ناتوانی در کنترل هیجان منفی ناشی از وجود افکار و باورهای منفی درباره نگرانی و استفاده از شیوه های ناکارآمد

مقابله ای است (ولز^۴، ۲۰۰۷). سبک های مقابله مشتمل بر کوشش هایی از نوع عملی و درون روانی برای مهار مقتضیات درونی و محیطی و تعارض های میان آنهاست. لذا مفهوم تنظیم هیجان شناختی، به دقت مرتبط با مفهوم مقابله است. (کندی اولاک^۵، گرانفسکی و کرایچ، ۲۰۰۷) شرکت کنندگان گروه آزمایش با دریافت آموزش هایی در زمینه خودتنظیمی هیجانی توانستند با هیجان های منفی خود که مربوط به داشتن شغل بود شناسایی و با آنها روبرو شده و آنها را بپذیرند همچنین با استفاده از تکنیک هایی مانند نام گذاری هیجان های خود، و صحبت در مورد آنها توانستند کنترل مطلوب تری بر حالات هیجانی خود پیدا کنند. این وضعیت به نوبه خود باعث گردید افراد شرکت کننده انگیزه بیشتری برای چالش های زندگی خود بدست آورده و توانایی و تمایل آنها برای یافتن راه حل هایی مفید برای بهبود کیفیت زندگی خود پیدا نمایند. به عبارت دیگر آموزش نظم بخشی هیجانی به افراد کمک نمود که احساس شایستگی و کارآمدی بیشتری در مسئولیت های روزانه و چالش های زندگی داشته باشند و موجب پیشرفت افراد در مهارت های مدیریت فشار روانی، حل مساله و تصمیم گیری، حل تعارض ها، خودگردانی، رهبری، وظیفه شناسی و رشد رفتارهای پسندیده شود.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین زنان متاهل شاغل گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ احساسات مثبت تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش نظم بخشی هیجانی با توجه به میانگین احساسات مثبت زنان متاهل شاغل گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش احساسات مثبت زنان متاهل شاغل گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۸ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۸ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون احساسات مثبت مربوط به تأثیر آموزش نظم بخشی هیجانی می باشد. این یافته با یافته های پژوهش های فروهر، اسلامی و صادقی (۱۳۹۳)، محمودپور، یزدان پناه، آسایش، قهرمانی و احمدبوکانی (۱۳۹۳)، عاشوری، آبکنار و پورمحمد رضای تجریشی (۱۳۹۲)، پترایدز (۲۰۱۱) همسو می باشد؛ در تبیین این فرضیه می توان گفت که احساسات مثبت به شادی و لذت از روابط میان افراد مرتبط است و به معنای داشتن احساس مطلوب از زندگی می باشد که می توان آن را یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش هر فرد است. در صورت توجه به عوامل احساسات مثبت می توان انتظار داشت که با افزایش سطح رضایتمندی و بهداشت روانی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی کاهش یابد. «با ارتقاء سطح احساسات مثبت، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و ... خواهند پرداخت و خانواده ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد.

بنابراین رضایت افراد از زندگی زمینه ساز و هسته اصلی رضایت از خانواده و زندگی بطور کلی است. در واقع می توان گفت سلامت جامعه و خانواده در گرو رضایت افراد از زندگی می باشد. احساس رضایت از همدیگر یکی از نشانه های زندگی خوب و خوشبختی و امیدواری افراد می باشد. این احساس رضایت می تواند شامل رضایت زناشویی، رضایت از اخلاق و رفتار، رضایت از شیوه برخورد و نوع زندگی و رضایت ظاهری از طرف مقابل باشد در واقع اگر کسی در زندگی خودش به این تفکر برسد که انتخاب خوبی را داشته است، می توان گفت که وی خوشبخت بوده و زندگی خوبی را دارا می باشد. بسیاری از افراد احساس رضایت از ظاهر طرف مقابل را فراموش می کنند و سعی می کنند تا فقط از نحوه برخوردی فرد مقابل خود را تحت تأثیر قرار

^۴ - Wells

^۵ - Amone-P'Olak Kennedy

بدهند، اما نباید فراموش کرد در هر سنی از زندگی خود هستیم حتی در میانسالی باید خود را برای همسر خود خوب و جذاب جلوه دهیم.

احساس خرسندی و رضایت از جنبه های زندگی، از مؤلفه های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کنند. احساسات مثبت با ارزش ها ارتباط نزدیک اما پیچیده ای دارد و معیارهایی که افراد بر پایه آن درک ذهنی خود را از خوشبختی ارزیابی می کنند، متفاوت است. تجربه شادکامی و احساسات مثبت هدف برتر زندگی به شمار می رود و احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می شوند. احساسات مثبت بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می باشد. سلیگمن (۲۰۰۴) معتقد است بر اساس پژوهش های چند سال اخیر، تأیید شده است که شادکامی عامل پدیدآورنده منافعی به مراتب بیشتر از صرفاً احساس خوبی داشتن است؛ افراد شادکام، سالم تر و بسیار موفق ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند. اصطلاح شادکامی، گاهی اوقات به معنای عاطفه مثبت منهای منفی به کار برده می شود. احساس شادی تنها با عدم حضور هیجانات و حالات منفی به دست نمی آید، بلکه لازمه وجود احساس شادکامی، شرایط و حالات مثبت و رضامندی از زندگی با خود و دیگران است. همچنین تلاش جهت ارتقاء سلامت و از جمله افزایش نشاط و امیدواری به سمت خانواده ها سوق یافته است.

یکی از مسائل مطرح در روانشناسی مثبت، آموزش نظم بخشی هیجانی است. چنان چه گفته شد از نتایج مهم قابلیت های هیجانی و نظم بخشی هیجانی یک احساس ذهنی خوب و حال خوب داشتن و بهبود سازگاران در مقابل شرایط پراسترس و شاد بودن و شاد زیستن می باشد. بهزیستی هیجانی در عمل، از تحول توانش هیجانی و اجتماعی جدایی ناپذیر است و بنابراین بخش توحید یافته سواد هیجانی به شمار می رود. سواد هیجانی در برنامه درمانی، به منزله برداشتن گام های مثبتی برای پیشبرد بهزیستی هیجانی و اجتماعی افراد تحت درمان است. وینر (۲۰۰۶) معتقد است بهزیستی به موازات آن که اصطلاحی عمومی است و در دامنه وسیعی از محیط های آموزشی، مراقبت های اجتماعی و سلامت اجتماعی به کار می رود، اغلب برای عملیاتی شدن نیازمند تعریف روشن تری است. امروزه کم کم آموزش نظم بخشی هیجانی در برنامه های مختلف فرهنگی و تربیتی جای خود را باز می کند. سلیگمن نیز در مطالعات اخیر خود در زمینه روانشناسی مثبت بیان داشته استرس از ویژگی های قرن کنونی ماست و باید مقاومت انسان ها را با آموزش های هیجانی و اجتماعی بالا برد.

منابع

- امین آبادی، ایران؛ بهرامی، فاطمه؛ احمدی، احمد؛ صالحی، اعظم. (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده. ۱ (۱): ۱-۱۸.
- بیاض، حسین. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط بین تیپ های شخصیت، سخت رویی، استرس و بیماری کرونرقلب، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام
- حسینی، طاهره؛ رئیس، فاطمه. (۱۳۹۲). مقایسه سخت رویی و استرس در بین والدین دارای فرزند کم توان ذهنی و عادی، کنفرانس بین المللی روانپزشکی کودک و نوجوان، تبریز، دوره ششم
- زکی، محمدعلی. (۱۳۸۶). اعتباریابی مقیاس چند بعدی احساسات مثبت دانش آموزان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۳ (۱)، ۴۹-۵۷.

زندگی پور، طیبیه؛ یادگاری، هاجر. (۱۳۸۶). ارتباط بخشش با احساسات مثبت در بانوان دانشجوی متاهل غیربومی دانشگاه های تهران. مطالعات اجتماعی - روان شناختی زنان، ۵(۳)، ۱۰۹-۱۲۲.

رستمی، علی. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر معنویت درمانی بر دلزدگی زناشویی و احساسات مثبت در زنان متاهل شاغل در بیمارستان. پایان نامه کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

خوش نظری، مجتبی. (۱۳۹۴). بررسی رابطه جهت گیری مذهبی و رضایتمندی از زندگی زناشویی در خانواده های زن شاغل. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینین (ره) قم.

ستاری سفیدان جدید، کاظم؛ برجعلی، احمد؛ پورشریفی، حمید. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی بر افزایش مؤلفه های امید، تاب آوری و خودکارآمدی فرزندان معلول، دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، بصورت الکترونیکی، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار،

شمسیان، محمد؛ احسان فرهادی شوربلاغی و حسین ابوذری، (۱۳۹۳)، اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر احساسات مثبت و هوش هیجانی مردان معتاد شهر یزد، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین،

نصیری، حبیب الله؛ جوکار، بهرام. (۱۳۹۰). معنا داری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان. مجله پژوهش زنان، دوره ۶، شماره ۲، صص ۱۷۶-۱۵۷.

واحدی، شهرام؛ اسکندری، فاطمه. (۱۳۸۹). اعتبارسنجی و تحلیل عاملی تأییدی چند گروهی مقیاس رضایت از زندگی در بین دانشجویان پرستاری و مامایی. پژوهش پرستاری (۱۷)؛ ۵، ۶۸-۷۵.

Amato, E.S & Brown, M.N. (۲۰۱۱). Love and intimate relationship. London. Brunner Mazzel press.

MBurleson, B.R & Denton. W.H. (۲۰۰۷). The relationship between Emotion Management and marital satisfaction.. Journal of marital and family, ۵۹، ۸۸۴-۹۰۲.

Bakker AB. (۲۰۱۱). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of organizational Behavior.; ۲۵(۳):۲۹۳-۳۱۵

Janssen PPM, Schaufeli WB. (۲۰۱۰) Burnout and engagement at work as a function of demands and control. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health.; ۲۷۹-۸۶.

Moliner, C., Martinez, V., Peiro, J., Ramos, J., & Russell, C. (۲۰۱۲). Relationship between organizational justice and burnout at the work-unit. Journal of Stress Management, ۱۲، ۹۹-۱۱۶.

Hills, H. Norwel J. (۲۰۱۳). Personality stress and disease: An interaction perspective: reply to Vander ploy. Vetter and Kleign. Psychological inquiry (۴۱)، ۷۰-۷۳.

Paille, J. R. (۲۰۱۴). *Understanding the links between work commitment constructs. Journal of Vocational Behavior*, ۵۸، ۳۹۲-۴۱۳.

Layne, M. D. (۲۰۱۳). *Organizational change and organizational justice: Assessing the impact on organizational commitment, change-oriented organizational citizenship behavior and attitude toward future change*. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, Los Angeles, California.

Rush, S. Bernard C. (۲۰۱۲) *The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health*. In Sander, G. S. *social psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Elithrap, D. F. (۲۰۱۵). An empirical distinction between job involvement and work involvement: Some additional evidence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, ۲۴ (۴)، ۴۶۵-۴۷۸.

Carroll, J.S., & Doherty, W.J. (۲۰۱۲). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs. A meta analytic review of outcome research. *Family Relations*, ۵۲، ۱۰۵-۱۱۸.

Christensen, A. & Heavey, C.L. (۲۰۰۹). Intervention for couples. *Annual Review of psychology*, ۵۰، ۱۶۵-۱۹۰.

Janssen, R. (۲۰۱۰). *Current psychotherapies*, Itasca, Ill. F. E. Peacock. Publishers Inc.

Cramer, A.S. (۲۰۱۰). The effect of Emotion Management training on marital satisfaction in romantic relationships. *The Journal of psychology*, ۱۳۴، ۳۳۷-۳۴۲.

Catanzaro, M., & Weintraub, J.K. & Scheier, M.F. (۲۰۰۹). Coping with stress, *Journal of World Health*, vol, ۴۷. P: ۹-۱۵.

Edalati, A., & Redzuan, M. (۲۰۱۰). Perception of Women towards Family Values and their marital satisfaction. *Journal of American Science*, ۶ (۴): ۱۳۲-۱۳۷.

Epstein, N., Baucom, D.H., (۲۰۱۲). *Enhanced cognitive- Behavioral therapy for couples: contextual Approach*. From: <http://www.books.apa.org/Books>.

Fincham, F.D., Harold, G.T. & Gano, S. (۲۰۱۰). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, ۱۴، ۲۷۶-۲۸۵.

Bakker, B.J. (۲۰۱۱). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in Emotion Management. *Journal of Marital and Family Therapy*, ۲۷، ۳۲۷-۳۴۰.

Salanova, L. A. (۲۰۱۲). Gender Differences in Stress and Coping among Adults living in Hawai'i. *Californian Journal of Health Promotion*, ۵ (۲): ۸۹-۱۰۲.

Goldenberg, I; Goldenberg, H. (۲۰۱۰). Family Therapy: An overawe. Brooks /Cole Publishing Company.

Gottman, G.M, & Levenson, R.W. (۲۰۱۳). The timing of divorce. Prediting when a couple will divorce over a ۱۴ year perid. Journal of Marriage and the family. ۶۲، ۷۳۷-۷۴۵.

Dunham,S.M. (۲۰۱۴).Emotional skillfulness in african American marriage:intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction.Dissertation of Doctor of Philosophy,University of Akron.

Larsena, J. K., Branda, N., Bermondb, B., and Hijmanc, R. (۲۰۱۴). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia, a review of neurobiological studies. Journal of Psychosomatic Research, ۵۴: ۵۳۳- ۵۴۱.

Kurdek, L.A. (۲۰۱۳). Assessing multiple determinants of marital commitment in cohabiting gay, cohabiting lesbian, dating heterosexual,and married heterosexual couples. Family Relations, ۴(July), ۲۶۱ - ۲۶۶.

Panes, A. M Nunes,R. (۲۰۱۴) The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, ۷۴ on ۲ p ۵۰-۶۴.

Gordon, L. H. (۲۰۰۴). Intimacy: The Art of Relationships. Mhtn: Psa. mht.

Hansson, k., & Lund bland, A., (۲۰۱۱). Couple therapy effectiveness of treatment and long tem follow up. Journal of Family Therapy, ۲۸، ۱۳۶-۱۵۲.

Higgins, E.T. (۲۰۱۲). Making a good decision: Value From fi t. American Psychological Review, ۹۴ (۳): ۳۱۹-۴۰.

Hojjat, M. (۲۰۱۰). Sex differncess and perceptions of confilict in Emotion Management. Journal of Personal and social Relationship, ۱۷، ۵۹۸-۶۱۷.

Jacobson. N.S, & Addis, M.E. (۲۰۱۲). Reserch on couple and couple therapy. What do know. Where we going. Journal of Consulting and Clinical psychology, ۶۱، ۸۵-۹۳.

Johanson, S.M. (۲۰۱۳). The revolution in couple therapy. Journal of marriage and Family Therapy, ۲۹، ۳۴۸-۳۶۵.