

پیش بینی شادکامی زناشویی براساس هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان در زنان شاغل

ژاله نوروزی^۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۱۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۲۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی شادکامی زناشویی براساس هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان در زنان شاغل شهر اهر انجام شد. روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. برای اندازه گیری متغیرها از مقیاس شادکامی زناشویی آذرین، پرسشنامه هوش معنوی کینگ و تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران استفاده شد. در این پژوهش جامعه آماری شامل کلیه شامل کلیه زنان شاغل در ادارات شهر اهر در سال ۱۴۰۰ بود. ۱۰۰ نفر بعنوان افراد نمونه به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی نشان داد بین انتقاد وجودی تفکر، ایجاد معنی داری شخصی، هشیاری متعالی، گسترش حالت هشیاری و هوش معنوی با شادکامی زناشویی رابطه مثبت در سطح $(P < 0/01)$ وجود دارد. بین شادکامی زناشویی و مولفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت رابطه مثبت وجود دارد $(P < 0/05)$. بین شادکامی زناشویی و مولفه‌های ملامت خویشتن و ملامت دیگران رابطه منفی وجود دارد $(P < 0/05)$. بین شادکامی زناشویی و مولفه فاجعه سازی رابطه منفی وجود دارد $(P < 0/01)$. نتایج رگرسیون نشان داد مولفه انتقاد وجودی تفکر و پذیرش به همراه تمرکز مجدد بر برنامه ریزی می‌توانند ۳۰٪ واریانس شادکامی زناشویی را تبیین کنند. می‌توان نتیجه گرفت که از جمله متغیرهای موثر در ارتقای شادکامی زناشویی هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: شادکامی زناشویی، هوش معنوی، تنظیم شناختی هیجان، زنان شاغل

مقدمه

شادکامی زناشویی^۱ مهم ترین عامل پیش بینی کننده شادکامی کلی در زندگی زوجین و به معنای ارزیابی کلی زوجین از میزان شادکامی در ابعاد مختلف زندگی زناشویی است (یزدانی و هنرپروران، ۱۴۰۰). شادکامی زناشویی سطح کلی شادی زوجین را از ابعاد گوناگون رابطه زناشویی نشان می‌دهد و شامل قضاوت فرد درباره احساس رفاه و رضایتمندی از روابط زناشویی است (المسلی و تبالدی، ۲۰۱۴). این سازه نشان دهنده سطوح پایین تعارض زناشویی و دارای مشخصه‌های رفتاری مثل سازگاری زناشویی و ارتباطی مثل تمایل به ازدواج مجدد با همسر فعلی است و زوجین شادکام بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده می‌کنند (علیبیلی، نامنه و نیر، ۲۰۱۹).

متغیر هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان بعنوان متغیرهای پیش بینی کننده شادکامی زناشویی در پژوهش حاضر در نظر گرفته شده است. هوش معنوی یکی از سازه‌های جدید، به معنای مجموعه‌ای از قابلیت‌های فرد در ارتباط با منابع معنوی و در بر دارنده‌ی نوع مؤثری از سازگاری و رفتار حل مسئله است که بالاترین سطح رشد در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی بین فردی و... را شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطرافش و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کند (سهرابی، ۱۳۸۷). یکی از عواملی که می‌تواند شادکامی زناشویی زوجین را بهبود بخشد، تنظیم شناختی هیجان است. تنظیم هیجان دلالت بر به کار بردن افکار و رفتارهایی دارد که در هیجان‌های افراد تاثیر می‌گذارد. هنگامی که انسان‌ها تنظیم هیجان را به کار می‌گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌های خود را هم تحت اختیار می‌گیرند. گمان می‌شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌ای از خصوصیات هوش هیجانی است (گروس و فلدمن بارت، ۲۰۱۱). هیجان‌ها از دیدی کارکردی تلاش‌هایی همگرا توسط فرد محسوب می‌شوند، به منظور ابقاء، تغییر و یا خاتمه دادن به روابط میان فرد و محیط تاثیر گذار. تنظیم شناختی هیجان مبتنی بر فرآیندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آنها برای به تحقق رسیدن اهداف است (گروس، ۲۰۱۳). تنظیم شناختی هیجان می‌تواند آگاهانه یا نا آگاهانه، زودگذر یا دائمی و رفتاری و یا شناختی باشد (هولشگر، آلبرتس، فینهلدت و لانگ، ۲۰۱۳). پژوهش نشان داده‌اند که طبقه قدرت مندی از تنظیم شناختی هیجان شامل راه‌های شناختی اداره اطلاعات هیجانی تحریک کننده است (گروس، ۲۰۱۵). تنظیم شناختی هیجان همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان کمک می‌کند، به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد (شیپس، شیب، سوری و گراس، ۲۰۱۱). در بیشتر مطالعات همسان با مقابله شناختی فرض می‌شود و در کل به راه‌های شناختی مدیریت عواطف با

1. Marital Happiness

2. Elmslie & Tebaldi

3. Alibeli, Na, amneh & Nair

4. Gross & Feldman Barrett

5. Hülshager, Alberts, Feinholdt & Lang

6. Sheppes, Scheibe, Suri, Gross

استفاده از اطلاعات برانگیخته هیجانی گفته می‌شود. فرآیندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب آور و تنیدگی زا توانا باشیم (نولن هوکسیما^۱، ۲۰۱۲).

زوجین سرزنده و دارای شادکامی نسبت به زوجینی که کمتر سرزنده و شاد هستند، ازدواج‌های پایدار تر و موفق تر، دوستان بیشتر، درآمد بیشتر، موفقیت شغلی بالاتر، فعالیت اجتماعی بیشتر، سلامت روانی و جسمانی بهتر و حتی طول عمر بیشتری دارند (باردن^۲ و همکاران، ۲۰۱۵). افراد سرزنده در زندگی زناشویی خود در هنگام مواجهه با مسائل، راهکارهای خلاقانه‌تری از خود ارائه می‌دهند و انرژی و شادابی آنها در مواجهه با تعارضات زناشویی به آسانی تقلیل نخواهد یافت. در همین راستا مارگین و کرودوا^۳ رابطه بین مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان، صمیمیت و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به طور پایا در روابط بین همسران و رضایت زناشویی موثر باشد (کامپز^۴ و همکاران، ۲۰۱۷).

پژوهش‌های انجام گرفته در رابطه با شادی نشان می‌دهد که افکار و رفتارهای افراد شاد و سازگاران و کمک کننده می‌باشد. این افراد با دید باز به امور می‌نگرند، دعا و نیایش دارند، برای حل مسائل خود مستقیماً تلاش می‌کند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند، از طرف دیگر، افراد ناشاد بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند و از کار کردن برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند. با این شرایط می‌توان گفت از جمله متغیرهایی که می‌تواند با شادکامی زناشویی ارتباط داشته باشد هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان می‌باشد.

بنابراین در پژوهش حاضر پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سوال است که: آیا تنظیم شناختی هیجان و هوش معنوی، شادکامی زناشویی زنان شاغل را پیش بینی می‌کند؟

روش

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان شاغل در ادارات شهر ابهر بود. نمونه گیری به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. بدین صورت که از بین ادارات شهر ابهر سه اداره (آموزش و پرورش، شبکه بهداشت و بهزیستی) انتخاب شدند و با توجه به اینکه موضوع پژوهش بررسی رابطه متغیرهاست و با در نظر گرفتن اینکه سه متغیر در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت؛ لذا برای هر متغیر ۳۰ نمونه در نظر گرفته شد و در مجموع ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. بدین صورت که از هر اداره ۳۰ الی ۳۵ نفر انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، مقیاس شادکامی زناشویی آدرین و هوش معنوی کینگ بود.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۱: پرسش نامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) توسط گارنفسکی و همکاران در کشور هلند تدوین شده است. پرسش نامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) یک پرسش نامه چند بعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس‌های مذکور ۹ راهبردشناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌باشد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیان گر میزان استفاده بیشتر راه برد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس زا و منفی می‌باشد (گارنفسکی، ۲۰۰۲). در پژوهش حاضر پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ بر روی ۱۰۰ نفر از زنان شاغل شهر ابهر انجام شد، آلفای کرونباخ ملامت خویشتن ۰/۸۵، پذیرش ۰/۷۸، نشخوارگری ۰/۸۰، تمرکز مجدد مثبت ۰/۷۴، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ۰/۸۴، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۸۱، دیدگاه پذیری ۰/۸۳، فاجعه سازی ۰/۸۵، ملامت دیگران ۰/۷۶ بدست آمد.

مقیاس شادکامی زناشویی آذرین: این مقیاس 10 سوالی توسط آزرین، ناستر و جونز ساخته شد. نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ده گزینه‌ای از کاملاً شاد= ۱۰ ناشاد = ۱ است. بر اساس این روش میتوان نظر آزمودنی را در 9 حیطه جداگانه دریافت و یا نمره‌هایی را که آزمودنی به هریک از گویه‌ها میدهد؛ با هم جمع و در مورد شادکامی کلی زناشویی وی قضاوت کرد. حداقل جمع نمره‌ها ۱۰ و حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. جمع کل نمره‌ها بین ۱۰ تا ۲۰ نشان دهنده شادکامی زناشویی پایین، بین ۲۰ تا ۵۵ نشان دهنده شادکامی متوسط و نمره بالاتر از ۵۵ نشان دهنده شادکامی زناشویی بالا است (عیسی نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان وشجاع حیدری. ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ بر روی ۱۰۰ نفر از زنان شاغل شهر ابهر انجام شد آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد.

پرسشنامه هوش معنوی کینگ (SISRI): این مقیاس یک ابزار اندازه‌گیری مربوط به سنجش هوش معنوی با چهار خرده مقیاس شامل تفکر وجودی انتقادی، ایجاد معناداری شخصی، هشیاری متعالی و گسترش حالت هشیاری است، که هر کدام به ترتیب دارای ۵، ۷، ۵، ۷ گویه هستند. به طور کلی، این مقیاس دارای ۲۴ گویه است. آزمودنی‌ها پاسخ خود را به هر گونه بر روی یک پیوستار (۰- نظری ندارم، ۱- درست نیست، ۲- تا حدی درست، ۳- خیلی درست، ۴- کاملاً درست) رتبه‌بندی نمودند. بدین ترتیب نمره این مقیاس می‌تواند بین ۰ تا ۹۶ در نوسان باشد، که نمره‌ی بالا نشان دهنده‌ی میزان بالای هوش معنوی در افراد است. در پژوهش حاضر پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ بر روی ۱۰۰ نفر از زنان شاغل شهر ابهر انجام شد آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های آن از

جمله تفکر وجودی انتقادی ۰/۸۹، ایجاد معناداری شخصی ۰/۸۵، هشیاری متعالی ۰/۸۴ و گسترش هشیاری متعالی ۰/۸۲ بدست آمد.

یافته‌ها

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی تنظیم شناختی هیجان در زنان شاغل

مولفه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
ملامت خویشتن	۱۱/۶۶	۲/۵۳
پذیرش	۱۲/۶۴	۲/۸۱
نشخوار گری	۱۰/۸۱	۲/۶۹
تمرکز مجدد مثبت	۱۳/۰۵	۳/۵۹
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۹/۵۰	۲/۷۸
ارزیابی مجدد مثبت	۱۳/۰۸	۳/۵۱
دیدگاه پذیری	۱۰/۶۰	۲/۹۱
فاجعه سازی	۱۳/۶۵	۳/۵۵
ملامت دیگران	۱۱/۱۲	۳/۵۱
شادکامی زناشویی	۸۵/۰۴	۱۱/۹۲
انتقاد وجودی تفکر	۲۰/۵۰	۳/۲۵
ایجاد معنی داری شخصی	۱۳/۹۲	۵/۱۱
هشیاری متعالی	۲۰/۸۲	۳/۵۳
گسترش حالت هشیاری	۱۵/۶۹	۲/۳۷
هوش معنوی	۷۰/۹۳	۴/۵۳

طبق جدول (۱) آمار توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین، انحراف استاندارد در افراد نمونه نشان داده شده است.

جهت اطمینان از برقراری مفروضه‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون، از آزمون کجی و کشیدگی جهت برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش استفاده شد که در جدول (۲) مشهود است.

جدول ۲: نتایج آزمون‌های کجی و کشیدگی جهت برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات

کشیدگی	کجی	متغیرها
۰/۱۲۱	۰/۶۸۹	ملامت خویشتن
۰/۰۷۷	۰/۵۷۷	پذیرش
-۰/۶۴۷	۰/۳۳۹	نشخوار گری
-۰/۷۲۷	۰/۱۲۷	تمرکز مجدد مثبت
-۱/۰۲۷	۰/۰۸۵	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
-۰/۷۱۰	-۰/۱۷۵	ارزیابی مجدد مثبت
-۰/۸۳۲	-۰/۰۱۴	دیدگاه پذیری
۰/۶۲۶	۰/۶۶۳	فاجعه سازی
-۰/۰۰۶	۰/۵۱۴	ملامت دیگران
۰/۲۶۶	۰/۲۱۵	تنظیم شناختی هیجان
۱/۰۲۳	-۱/۰۶۵	انتقاد وجودی تفکر
۱/۰۳۸	-۰/۷۴۹	ایجاد معنی داری شخصی
-۰/۰۷۱	-۰/۴۰۱	هشیاری متعالی
۱/۰۰۵	-۰/۸۳۵	گسترش حالت هشیاری
۰/۴۲۶	-۰/۶۴۲	هوش معنوی
-۱/۱۷	-۱/۱۵	شادکامی زناشویی

طبق نتایج جدول (۲) : کلیه ضرایب چولگی بین ۳- و ۳ و کلیه ضرایب کشیدگی بین ۲- و ۲ قرار دارند بنابراین شرط اولیه برای نرمال بودن نمرات متغیرهای پژوهش وجود دارد.

جهت بررسی رابطه هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان با شادکامی زناشویی در زنان شاغل شهر ابهر بوسیله آزمون ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که نتایج آن در جدول (۳) قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۳: خلاصه نتایج ضریب همبستگی بین هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان با شادکامی زناشویی

شادکامی زناشویی	مولفه‌های هوش معنوی
**۰/۴۴۰	انتقاد وجودی تفکر
**۰/۳۱۳	ایجاد معنی داری شخصی
**۰/۳۰۸	هشیاری متعالی
**۰/۳۸۶	گسترش حالت هشیاری
**۰/۴۳۱	هوش معنوی
*-۰/۲۰۷	ملامت خویشتن
*۰/۲۴۱	پذیرش
۰/۰۶۲	نشخوار گری
۰/۱۶۵	تمرکز مجدد مثبت
*۰/۲۲۶	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
*۰/۲۱۷	ارزیابی مجدد مثبت
۰/۰۲۰	دیدگاه پذیری
**۰/۲۶۹	فاجعه سازی
*-۰/۲۰۷	ملامت دیگران

طبق جدول (۳): نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد بین انتقاد وجودی تفکر، ایجاد معنی داری شخصی، هشیاری متعالی، گسترش حالت هشیاری و هوش معنوی با شادکامی زناشویی رابطه مثبت وجود دارد ($P < 0/01$). بین شادکامی زناشویی و مولفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت رابطه مثبت وجود دارد ($P < 0/05$). بین شادکامی زناشویی و مولفه‌های ملامت خویشتن و ملامت دیگران رابطه منفی وجود دارد ($P < 0/05$). بین شادکامی زناشویی و مولفه فاجعه سازی رابطه منفی وجود دارد ($P < 0/01$).

جهت پیش بینی شادکامی زناشویی از طریق هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول (۴) آمده است.

جدول ۴ خلاصه مدل رگرسیون گام به گام هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان، شادکامی زناشویی

مدل	R	R2	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد B	ضرایب استاندارد Beta	F	Sig	T	Sig
۱ مقدار ثابت			۶۱۸۹	۵۲/۰۳				۷/۵۴	۰/۰۱
انتقاد وجودی	۰/۴۴۰	۰/۱۸۶	۰/۳۳۲	۱/۶۱	۰/۴۴۰	۲۳/۴۷	۰/۰۱	۴/۸۴	۰/۰۱
تفکر									
۲ مقدار ثابت			۷/۷۶	۶۲/۵۵				۴/۶۴	۰/۰۱
انتقاد وجودی			۰/۳۲۲	۱/۵۹	۰/۲۰۹			۴/۲۵	۰/۰۱
تفکر									
پذیرش	۰/۴۹۸	۰/۲۳۳	۰/۳۳۳	-۰/۸۸۹	۰/۰۷۰	۱۶/۰۲	۰/۰۱	۲/۰۳	۰/۰۱
-									
۳ مقدار ثابت			۷/۵۲	۶۰/۷۸				۸/۰۸	۰/
انتقاد وجودی			۳۲۲	۱/۳۶	۰/۳۷۲			۴/۲۳	۰/۰۱
تفکر									
پذیرش			۰/۳۵۱	-۱/۲۹	-۰/۳۴۱			-۳/۶۷	۰/۰۱
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۰/۵۵۴	۰/۲۸۶	۰/۲۸۹	۰/۸۲۸	۰/۲۷۳	۱۴/۲۰	۰/۰۱	۲/۸۶	۰/۰۱

براساس نتایج جدول ۴ : تحلیل رگرسیون گام به گام در پیش بینی شادکامی زناشویی منفی از طریق هوش معنوی و تنظیم شناختی هیجان، نتایج نشان داد که در گام اول مولفه انتقاد وجودی تفکر می تواند ۱۹٪ واریانس شادکامی زناشویی را تبیین کند و در گام دوم مولفه پذیرش به همراه مولفه انتقاد وجودی تفکر می تواند ۲۴٪ واریانس شادکامی زناشویی را تبیین کنند. گام سوم مولفه انتقاد وجودی تفکر و پذیرش به همراه تمرکز مجدد بر برنامه ریزی می تواند ۳۰٪ واریانس شادکامی زناشویی را تبیین کنند. با توجه به این که F مشاهده شده معنی دار است و ۳۰٪ واریانس شادکامی زناشویی توسط مولفه های مولفه انتقاد وجودی تفکر، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی تبیین می شود، ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بین نشان می دهد که در مدل اول مولفه انتقاد وجودی تفکر (۰/۴۴ = β) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به شادکامی زناشویی را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند. در مدل دوم پذیرش ($\beta = -۰/۲۳$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به شادکامی زناشویی را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند. در مدل سوم تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ($\beta = ۰/۲۷$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به شادکامی زناشویی را با اطمینان ۹۹٪ پیش بینی کند.

بحث

نتیجه پژوهش نشان داد بین انتقاد وجودی تفکر، ایجاد معنی داری شخصی، هشیاری متعالی، گسترش حالت هشیاری و هوش معنوی با شادکامی زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. بین شادکامی زناشویی و مولفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت رابطه مثبت وجود دارد. بین شادکامی زناشویی و مولفه‌های ملامت خویشتن، فاجعه سازی و ملامت دیگران رابطه منفی وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد مولفه انتقاد وجودی تفکر و پذیرش به همراه تمرکز مجدد بر برنامه ریزی می‌توانند ۳۰٪ واریانس شادکامی زناشویی را تبیین کنند.

این نتایج با نتایج پژوهش‌های ذیل همسو می‌باشد: انصاری اردلی، مکوندی، عسگری و حیدری (۲۰۱۹)؛ اله بخشی و قمری (۱۳۹۶)؛ ضمیری نژاد و همکاران (۱۳۹۲)؛ کرمانی مامازندی، رضایی (۱۳۹۵)؛ امیری مجد و زری مقدم (۱۳۸۹)؛ زیمر گیمبک و همکاران (۲۰۱۹)؛ یاراحمدی و همکاران (۱۳۹۶)؛ یزدانی و هنر پروران (۱۴۰۰)

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت؛ هیجان شادی، تسهیل کننده روابط زوجین و تعیین کننده نوع الگوی ارتباطی آنهاست. بر این اساس می‌توان گفت زوج‌هایی که در مهارت‌های ارتباطی قوی ترند، صمیمیت در آنها بیشتر بوده و از روابط خویش خشنودترند و چنین خشنودی رضایت زناشویی آنها را بالا می‌برد. رعایت مسائل مرتبط با آن به احساسات پایدار و عمیق در روابط زوج‌ها منتهی می‌شود که می‌توان به رضایت از نیاز به درمیان نهادن، سهیم شدن و ابراز افکار و احساسات جنسی با همسر و اشاره نمود که رضایت مندی و شادکامی، تقویت شده یا در قالب آنها تجلی و بروز می‌یابد و نزدیکی بین زوجین را رفته رفته عمیق تر می‌سازد. همچنین معنویت نقش بسزایی در شادکامی افراد ایفا می‌کند افراد دیندار در افکار، گفتار و کردار خود به معیارهای الهی توجه دارند در نتیجه به گونه‌ای رفتار می‌کنند که کردارشان مورد رضایت الهی قرار گیرد. چنین افرادی از تمامی ردایل اخلاقی که سلامت روانی او را تحت تاثیر قرار می‌دهند به دورند و در هنگام مواجهه با مشکلات زندگی صبر و توان مقاومت خود را از دست نمی‌دهند و به خدای متعال تکیه می‌کنند. لذا وسایل آرامش خاطر آنها فراهم می‌گردد و از گرفتاری‌ها به انواع بیماری‌های روانی نظیر اضطراب و افسردگی مصون می‌مانند. به همین علت با افزایش سطح معنویت و رشد هوش معنوی، احساس شادی در افراد ارتقاء پیدا می‌کند. همچنین در نظریه‌های شناختی اعتقاد بر این است که افراد شادکام رویدادهای بیشتری را که از نظر فرهنگی مطلوب است تجربه می‌کنند و نیز رویدادهای خنثی را به صورت مثبت و رویدادهای مثبت را مثبت تر در نظر می‌گیرند. در واقع افراد قادرند از طریق کنترل افکارشان خوشبختی ذهنی و شادکامی خود را افزایش دهند. لذا وجود هوش معنوی موجب شادکامی زناشویی بالا شده و به تناسب معمولاً در افزایش کیفیت زندگی بهتر موثر خواهد بود و پذیرش زوجین باعث کشف شادی، سالم و موفق زیستین و حس مثبت به زندگی در زوجین می‌گردد.

پیشرفت علم روان‌شناسی از یک سو و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، باعث شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی قد علم کنند و اهمیت بیشتری بیابند.

چنین به نظر می‌رسد که مردم جهان، امروزه بیش از پیش به معنویت و مسائل معنوی گرایش دارند و روان‌شناسان و روان‌پزشکان نیز به طور روزافزون در می‌یابند که استفاده از روش سنتی و ساده برای درمان اختلالات روانی کافی نیست. از سوی دیگر سازمان جهانی بهداشت در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی و روانی اجتماعی و معنوی اشاره می‌کند و بعد چهارم، یعنی بعد معنوی را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد (هاوکس^۱ و همکاران، ۲۰۰۹).

هوش معنوی زیربنای باورهای فرد است که سبب تأثیرگذاری بر عملکرد وی می‌شود به گونه‌ای که شکل واقعی زندگی را قالب‌بندی می‌کند. هوش معنوی باعث افزایش قدرت انعطاف‌پذیری و خودآگاهی است می‌شود. به طوری که در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، بردباری و صبوری بیشتری دارند. در واقع هوش معنوی ظرفیتی برای الهام است و با شهود و نگرش کل‌نگر به جهان هستی، در جستجوی پاسخی برای پرسش‌های بنیادین زندگی و نقد سنت‌ها و آداب و رسوم می‌باشد (شری و کرور، ۲۰۱۲). از سوی دیگر، هیجان‌ات مثبت در زوجین باعث می‌شود که مشکلات را به عنوان یک پدیده مثبت ارزیابی کنند. در این صورت با ارتباط متقابل مناسب که ریشه در هیجان‌ات مثبت دارد مشکلات را حل می‌کنند و به رضایت در زندگی می‌رسند که این مسائل می‌تواند در افزایش شادکامی زناشویی تأثیر بسزایی داشته باشد

در تحقیقات بعدی مشخص شد که صرف از دواج کردن باعث شادکامی در فرد نمی‌شود، بلکه رضایت از زندگی و عوامل اجتماعی - اقتصادی بر احساس شادکامی فرد در ازدواجش موثر می‌باشند (آدامز و همکاران، ۲۰۰۰).

در مطالعات گاتمن و نوتاریوس (۲۰۱۲) نیز نشان داده شده است افرادی که در یک ازدواج پایدار باقی می‌مانند، دامنه گسترده‌تری از شادکامی زناشویی را گزارش کرده اند. گاتمن شادکامی زناشویی را بعنوان احساس افراد درباره ازدواج یاد کرده است. افرادی که شادکامی زناشویی داشته اند در مقایسه با هم‌تایان شان که شادکامی زناشویی نداشته اند کارکرد بهتر، روابط جنسی منظم تر و رضایت بخش‌تری در روابط زناشویی مطرح کرده اند، همین‌طور احتمال طلاق در آینده درصد بسیار کمتری دارد.

راهبردهای تنظیم مثبت می‌تواند تدرکات مثبت را در افراد افزایش داده که این امر در ایجاد انگیزه افراد برای شاد و شاد زندگی کردن نیز موثر خواهد بود همچنین می‌توان بیان کرد افراد که می‌توانند به طور صحیح و مناسب هیجان‌ات خود را کنترل کنند، و راهبردهای درست را در زمان مناسبی برانگیزند، می‌توانند برنامه ریزی صحیح تر از مشکلات به وجود آمده، داشته باشند که این امر در کاهش مشکلات، آنها را یاری داده و می‌توانند این مشکل را نقطه شروع مجدد برای موفقیت‌های بعد قرار دهند، این امر می‌تواند منجر به افزایش شناخت آنها نسبت به مشکلات گردد، هنگامی که افراد مشکلات را حل‌جایی کرده، احساس غرور می‌کنند که توانسته اند مشکلات را کاهش داده و تا حدودی بر مشکلات خود غلبه کنند، که این امر در افزایش شادی و نشاط آنها موثر خواهد بود.

جمع‌آوری داده‌های پژوهش مصادف با دوران شیوع کرونا بود، که در پاسخ‌دهی و مشارکت در پژوهش افراد نمونه با محدودیت مواجه بودیم. پیشنهاد می‌شود این مطالعه با نمونه‌های بزرگتری از جمعیت زنان شاغل تکرار شود که بهتر و دقیق‌تر بتوان روابط‌های مشاهده شده در بین متغیرهای این مطالعه را مورد ارزیابی قرار داد. تفاوت‌های متغیرهای این پژوهش را در دو گروه مرد و زن مقایسه و بررسی گردد. با توجه به اینکه شادکامی زناشویی با تنظیم هیجانی و هوش معنوی رابطه دارد، پیشنهاد می‌شود جهت افزایش شادکامی زناشویی بین زوجین، زوجین از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و هوش معنوی آشنا شوند. پیشنهاد می‌شود نهادها و سازمانها کارگاه‌های با هدف ارتقای تنظیم شناختی هیجان و هوش معنوی و شادکامی زناشویی برگزار نمایند تا بدین وسیله بتوانند از آسیب‌های درون خانواده‌ها پیشگیری نمایند.

منابع

- امیری مجد، مجتبی؛ زری مقدم، فاطمه. (۱۳۸۹). رابطه شادکامی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل فرهنگی و خانه دار شهر اراک. فصلنامه علوم رفتاری. ۲(۴): ۲۱-۹.
- اله بخشی، بیبا و قمری، محمد، (۱۳۹۶)، رابطه هوش معنوی، امید به زندگی با میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متاهل، اولین کنفرانس بین المللی فرهنگ، آسیب شناسی روانی و تربیت، تهران، <https://civilica.com/doc/649280>
- حسنی، جعفر. (۱۳۹۰). خصوصیات روان سنجی پرسشنامه‌ی نظم جویی شناختی هیجان. مجله روان شناسی بالینی. ۲(۳): ۲۵-۳۵.
- رقیب، مائده؛ سیادت، سید علی؛ حکیمی نیا، بهزاد؛ احمدیف سید جعفر. (۱۳۸۹). اعتبار یابی مقیاس هوش معنوی کینگ در دانشجویان دانشگاه اصفهان. مجله دست آوردهای روانشناختی. ۳ (۱): ۱۴۱-۱۶۴.
- سهرابی، فرامرز. (۱۳۸۷). مبانی هوش معنوی. فصلنامه سلامت روان. ۱ (۱): ۱۴-۱۹.
- ضمیری نژاد، سمیه؛ پیلتن، مریم؛ حق شناس، مرتضی؛ تبرایی، یاسر؛ اکبری، آرش. (۱۳۹۲). پیش بینی شادکامی دانشجویان بر اساس هوش معنوی، مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۰(۵): ۷۸۱-۷۳۳
- عیسی نژاد، امید؛ احمدی، سید احمد؛ بهرامی، فاطمه؛ باغبان، ایران؛ شجاع حیدری، مریم. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش بینی و شادمانی زناشویی زوجین. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۶ (۱): ۱۴۹-۱۲۹
- یاراحمدی، سمیه؛ آزاد مرد، شهنام؛ خادمی، زینب. (۱۳۹۶). رابطه تنظیم هیجانی و دلبستگی به خدا با رضایت از زندگی والدین کودکان کم توان ذهنی. فصلنامه پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. ۱ (۴): ۴۲-۳۰.
- یزدانی، عاطفه و هنر پروران، نازنین. (۱۴۰۰) پیش بینی خرسندی زناشویی براساس ویژگی‌های شخصیتی و صمیمیت زوجین معلمان مقطع ابتدایی ناحیه ۱ شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

- Adams, T.B., Bezner, M.E., Drabbs, r.j., Zambarano., & Steinhadt, M.A.(2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological Dimensions of wellness in a college population *Journal of American Colleg Health*, 48, 165- 173.
- Alibeli, M. A., Na,amneh, M. M., & Nair, S. (2019). Marital happiness in time of change: The case of United Arab Emirates (UAE). *Perspectives on Global Development and Technology*, 18(3): 229-248.
- Ansari Ardali L, Makvandi B, Asgari P, Heidari A.(2019). The relationship between spiritual intelligence and marital satisfaction with psychological well-being in mothers with special-needs children. *Caspian J Pediatr Sep*. 5(2): 364-9.
- Bardeen JR, Tull MT, Dixon-Gordon KL, Stevens EN, Gratz KL.(2015). Attentional control as a moderator of the relationship between difficulties accessing effective emotion regulation strategies and distress tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.37(1):79-84.
- Elmslie, B. T., & Tebaldi, E. (2014). The determinants of marital happiness. *Applied Economics*, 46(28):3452-3462.
- Gottman, J. M., & Notaries, C. I. (2012) "Marital research in the 20th century and a research agenda". *Family Process*. 55, 159-197.
- Granefski N, Kraaij V, Spinhoven P.(2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderorp: Datec.
- Gross JJ, Feldman Barrett L.(2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*.3(1):8-16.
- Gross JJ. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*. 13(3):359-65.
- Gross JJ. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*.26 (1):1-26.
- Hawks, A.J., Fowers, B.J., Carroll, J.S. and Yang, C. (2009). Conceptualizing and measuring a construct of marital virtues. In S. Hofferth & L. Casper (Eds.), *Handbook of measurement issues in family research* (pp. 67 84). Mahwah, NJ:Lawrence Erlbaum.
- Hülshager UR, Alberts HJ, Feinholdt A, Lang JW.(2013) Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*.98(2):310-25.
- Lawrence, E., Brock, R. L., Barry, R. A., Langer, A. and Bunde, M. (2019). Assessing relationship quality: Development of an interview and implications for couple assessment and intervention. *Psychology of relationships*, 173-189.
- Nolen-Hoeksema S, Aldao A.(2012). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*. 51(6): 704–708.
- King, D. B., & DeCicco, T. L. (2009). Aviable model and self-report measure of spiritual intelligence. *The International Journal of Transpersonal Studies*, 28(2):68–85.
- Scheier, M. F., & Carver., C.S.(2012). Optimism, coping and health, Assess, emt and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, (4), 219-247.
- Sheppes G, Scheibe S, Suri G, Gross JJ. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological science*.22 (11):1391-6.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Kerin, J. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Campbell, S. M., Swan, K., & Timmer, S. G. (2019). Improved perceptions of emotion regulation and reflective functioning in parents: Two additional positive outcomes of parent-child interaction therapy. *Behavior Therapy*, 50(2): 340-352.

Predicting marital happiness based on spiritual intelligence and cognitive emotional regulation in career women

Zhaleh Noroozi¹

Abstract

The aim of this study was to predict marital happiness based on spiritual intelligence and cognitive emotion regulation in career women in Abhar. The method of the present study was correlational. The Marital Happiness Scale, King Spiritual Intelligence Questionnaire and Cognitive Emotion Regulation were used to measure variables. In this study, the statistical population included all women employees in Abhar city offices in 1400. Ahundred people were randomly selected as the sample by stepwise cluster sampling method. Pearson correlation and stepwise regression were used to analyze the data. The results of correlation coefficient showed that there is a positive relationship between existential criticism of thinking, creation of personal significance, transcendent consciousness, expansion of state of consciousness and spiritual intelligence with marital happiness ($P < 0.01$). There is a positive relationship ($P < 0.05$) between marital happiness and acceptance components, refocusing on planning, and positive re-evaluation. There is a negative relationship between marital happiness and the components of self-blame and blame of others ($P < 0.05$). There is a negative relationship between marital happiness and catastrophic component ($P < 0.01$). The results of regression showed that the existential criticism component of thinking and acceptance along with refocusing on planning can explain 30% of the variance of marital happiness. It can be concluded that among the effective variables in promoting marital happiness are spiritual intelligence and cognitive emotion regulation.

Keywords: Marital happiness, Spiritual intelligence, Cognitive emotion regulation, women employees.