

سهم هیجان خواهی و تاب آوری در پیش بینی کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران

سیمین دخت رضاخانی^۱

زهرا زیوری^۲

چکیده :

پژوهش حاضر با هدف بررسی سهم هیجان خواهی و تاب آوری در پیش بینی کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران انجام شد. به این منظور ۲۲۰ نفر از زنان متأهل مراجعه کننده به خانه های سلامت این منطقه در ماه های مهر و آبان ۱۳۹۳ که حداقل دو سال از ازدواج آن ها گذشته با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. در این پژوهش از مقیاس هیجان خواهی فرم پنجم زاگرم، مقیاس تاب آوری کانر- دیویدسون و پرسشنامه کیفیت زندگی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها و پاسخگویی به پرسش های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل

۱. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن گروه مشاوره، رودهن، ایران

۲. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

رگرسیون چند متغیری گام به گام استفاده شد. یافته ها نشان داد هیجان خواهی و تاب آوری می توانند ۱۳/۷ درصد واریانس کیفیت زندگی زنان متأهل را پیش بینی کنند. هیجان خواهی بیش از تاب آوری بر کیفیت زندگی تأثیر دارد. بر اساس یافته های پژوهش بین هیجان خواهی بعنوان متغیر پیش بین و کیفیت زندگی بعنوان متغیر ملاک ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد. همچنین یافته های پژوهش نشان داد که بین متغیر تاب آوری و کیفیت زندگی رابطه مستقیم و معنی داری وجود دارد.

واژه گان کلیدی: هیجان خواهی، تاب آوری.

مقدمه

در سال های اخیر، یکی از بنیادی ترین مفاهیم مطرح شده در روانشناسی مثبت نگر^۱، مفهوم کیفیت زندگی^۲ بوده است (نوابی نژاد، ۱۳۹۱، ص ۵). کیفیت زندگی مفهومی است که تلاش های زیادی برای تعریف و اندازه گیری عینی آن انجام شده است (هاگرتی^۳ و همکاران، ۲۰۰۱، ص ۴۶).. برخی از محققان کیفیت زندگی را با رویکرد عینی و برخی دیگر با رویکرد ذهنی تعریف کرده اند (لیون^۴، ۲۰۰۶، ص ۲۳۴). برخی از محققان نیز معتقدند بین دو رویکرد عینی و ذهنی، رویکرد جدیدی به نام رویکرد کل نگر وجود دارد که بر اساس آن کیفیت زندگی همانند خود زندگی، مفهومی پیچیده و چند بعدی است و در بررسی آن هردو مولفه عینی و ذهنی را در نظر می گیرند (پیخ و پیخ^۵، ۲۰۰۸، ص ۸۶۲). سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی را پندارهای فرد از وضعیت زندگی اش با توجه به فرهنگ و نظام ارزشی که در آن زیست می کند و ارتباط این دریافت ها با هدف ها، انتظاراتها، استانداردها و اولویت های مورد نظر می داند (زکی، ۱۳۸۵، ص ۷۸). بحرانهای اقتصادی باعث افزایش بیکاری، کاهش درآمدها، افزایش فقر و تنگدستی و به طور کلی کاهش کیفیت زندگی شده است. همچنین مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی، ناامیدی،

1- positive psychology
2- quality of life
1- Hagerty
4- Liu
5- Pykh& Pykh

خستگی، ناتوانی و سایر هیجان های ناخوشایند در افراد باعث بروز بیماری های جسمانی شده و این علائم جسمانی به طور مستقیم بر کیفیت زندگی تأثیر منفی دارند (نسیمی، ۱۳۹۲، ص ۲۳).

از دیگر عرصه هایی که توجه محققان را به خود معطوف داشته است، هیجان و میزان هیجان خواهی است که تمام مراحل زندگی انسان را تحت تأثیر خود قرار می دهد (داریایی فرد، ۱۳۹۰، ص ۶). هیجان خواهی یکی از رگه های شخصیت است که برای پی بردن به تنظیم انگیزختگی اهمیت دارد. بر اساس پژوهش های انجام گرفته افراد هیجان خواه برای رسیدن به یک سطح بهینه برانگیختگی در جستجوی تحریک هایی هستند که برای افراد عادی، جدید و خطرناک است و اضطرابی ناخوشایند ایجاد می کند (شولتز، ۱۹۹۰، ترجمه کریمی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۶۵). توان تحمل این اضطراب ناخوشایند، تاب آوری نامیده می شود. تاب آوری را به معنای مهارت و خصوصیات و توانمندی نیز تعریف می کنند که فرد را قادر می سازد تا با سختی ها، مشکلات و چالش ها سازگار شود (آلورد و همکاران، ۲۰۰۶، ص ۳۲۵). و به سطح جدیدی از تعادل و رشد مثبت دست یابد (حق رنجبر و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۱۸۵). بنابراین تغییر روند تفکر فرد کمک می کند تا نسبت به منابع سودمند موجود هوشیار باشد و آگاهی از منابع سودمند، احتمالاً خوش بینی را در فرد فرا می خواند و برای دستیابی به تاب آوری به یاری او می شتابد (بشارت و عباسپور، ۱۳۸۹، ص ۱۲۰).

از آنجائیکه افراد به ویژه زنان در برابر سختی ها، مشکلات و چالش ها تا چه اندازه می توانند سازگار باشند و از چه سطح برانگیختگی هیجانی در برابر این سختی ها برخوردار هستند، مسئله قابل تأملی است و کیفیت زندگی آنان از اهمیت خاص برخوردار است. با توجه به اینکه موضوع پژوهش سهم هیجان خواهی و تاب آوری در پیش بینی کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران می باشد سوالات اساسی پژوهش شامل موارد زیر است:

- ۱- هیجان خواهی و تاب آوری تا چه اندازه می توانند کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران را پیش بینی کنند؟
- ۲- هیجان خواهی تا چه اندازه می تواند کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران را پیش بینی کند؟
- ۳- تاب آوری تا چه اندازه می تواند کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران را پیش بینی کند؟

سرعت تکنولوژی و مسائل مربوط به آن می تواند بر کیفیت زندگی تأثیر داشته باشد. (کاکمک و کوپیک، ۱، ۲۰۱۰، ص ۲۰۵۳). هیجان می تواند ریسک پذیری را تحت تأثیر قرار دهد. برخی محققان یکی از مهم ترین عوامل در پیش گیری از رفتارهای پر خطر را توانایی افراد در آگاهی و یادگیری مهارتهای تاب آوری می دانند(جوادی، ۱۳۹۰، ص ۸۷). با توجه به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن مهارت های گوناگون تاب آوری می توان با آموزش این مهارت ها به افراد، سطح کیفیت زندگی را در آنان بالا برد(نسیمی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۲۳). در این راستا، نتایج پژوهش های زیر در این زمینه ارائه می شود: صفری(۱۳۹۲) در پژوهش بررسی رابطه تاب آوری و خلاقیت با کیفیت زندگی نتیجه گرفت که بین تاب آوری و کیفیت زندگی رابطه مثبت وجود دارد و نیز بین خلاقیت و کیفیت زندگی و نیز بین خلاقیت و تاب آوری رابطه مثبت وجود دارد.

آندر هیل، وکلین، من و وبستر (۲۰۰۸) در پژوهشی نقش هیجان خواهی و صمیمیت در گرایش به خشونت جنسی را در دانشجویان مورد بررسی قرار دادند. نتایج پژوهش آنان نشان داد که هیجان خواهی بالا به همراه صمیمیت پایین نسبت به شرکای جنسی افزایش خشونت جنسی را در پی دارد.

رحیمی(۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی رابطه هیجان خواهی و سلامت روان با رضایت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور استان تهران پرداخت که نتایج پژوهش نشان داد که بین رضایت زناشویی و سلامت روان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. هم چنین بین هیجان خواهی و سلامت روان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بین هیجان خواهی و رضایت زناشویی نیز رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

روی، سرچیفون و کارلی(۲۰۰۷) در پژوهشی که بر روی ۴۱ بیمار که قصد خودکشی داشتند انجام دادند، گزارش کردند که این بیماران نسبت به بیمارانی که قصد خودکشی نداشتند از تاب آوری بالاتری برخوردارند.

کوال و اسپانک(۲۰۱۰) در پژوهشی میزان تاب آوری فرد را در مواجهه با آسیب جسمی شدید بررسی کردند. هدف آنان در پژوهش شناسایی مشخصات تاب آوری و بهبودی و پریشانی بود. نتایج بررسی نشان داد ۵۴٪ در گذرگاه تاب آوری و ۲۵٪ در خط مسیر بهبودی و ۲۱٪ مسیر پریشانی را تشکیل می دهند و این عوامل به خوشبینی و حمایت اجتماعی و درد ارتباط دارد.

1- Cakmak & Cevik

2 Underhill, Wakeling, Mann & Webster

3 Roy, Sarchiapon & Carli

4 - Quale & Schanke

ضمیری نژاد گلزاری، برجلی حجت و اکبری (۱۳۹۱) در پژوهشی به مقایسه آموزش تاب آوری به صورت گروهی و شناخت درمانی گروهی بر کاهش میزان افسردگی دانشجویان دختر خوابگاهی پرداختند که نتایج پژوهش نشان داد که به کارگیری آموزش تاب آوری و شناخت درمانی در کاهش میزان افسردگی دانشجویان دختر خوابگاهی موثر است.

مومنی و شهبازی راد (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی رابطه معنویت، تاب آوری و راهبردهای مقابله ای با کیفیت زندگی دانشجویان پرداختند. یافته های پژوهش نشان داد که بین تاب آوری، معنویت و راهبردهای مقابله ای مسئله مدار با کیفیت زندگی رابطه مثبت وجود دارد. بین راهبرد مقابله ای هیجان مدار با کیفیت زندگی رابطه منفی مشاهده شد

هارپر، اسپالی و سندبرگ ۱ (۲۰۰۰) در پژوهشی به بررسی استرس روزانه، صمیمیت و کیفیت زندگی پرداختند. نتایج نشان داد که استرس روزانه به طور منفی روی کیفیت زندگی اثر دارد و همچنین صمیمیت تعدیل کننده رابطه میان کیفیت زندگی و استرس است.

پژوهشی که شاین و سیم کیم ۲ (۲۰۰۴)، بر روی تاب آوری و کیفیت زندگی انجام داده اند نشان می دهد که افزایش تاب آوری می تواند موجب بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی گردد.

همچنین هدف پژوهش، بررسی سهم هیجان خواهی و تاب آوری در پیش بینی کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران می باشد که پژوهشگر به به بررسی این موضوع در این مقاله پرداخته است

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش های همبستگی و پیش بین بود که در آن رابطه بین چند متغیر (تاب آوری و هیجان خواهی) با هدف پیش بینی (کیفیت زندگی) مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری در این پژوهش شامل زنان متأهل منطقه ۲۲ شهر تهران می باشد. حجم نمونه براساس منطق رگرسیون، با توجه به احتمال افت ۲۲۰ نفر در نظر گرفته شد. برای نمونه گیری از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شده است، سپس پژوهشگر پرسشنامه های مقیاس هیجان خواهی زاگرم، مقیاس تاب آوری کانر- دیویدسون (CD-RIS) و پرسشنامه کیفیت زندگی (OQIQ) را در اختیار آنان قرار داد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری گام به گام استفاده شده است.

یافته ها:

در این قسمت به یافته های بدست آمده از نتایج پژوهش اشاره می شود:

جدول شماره ۱ خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون

شاخص آماری منبع	ضریب رگرسیون	خطای معیار	ضریب استاندارد رگرسیون	T	p	تولرانس
مقدار ثابت	۷۱/۱	۵/۸	-	۱۲/۲۲	۰/۰۰۰	-
تاب آوری	۰/۱۵	۰/۰۶۸	۰/۱۶	۲/۲۷	۰/۰۲۴	۰/۹۲۸
هیجان خواهی	-۰/۷۷	۰/۱۹	-۰/۲۹	-۴/۸	۰/۰۰۰	۰/۹۲۸

نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می دهد که بین هیجان خواهی بعنوان متغیر پیش بین و کیفیت زندگی بعنوان متغیر ملاک ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد. بنابراین با اطمینان ۹۹٪ درصد می توان ادعا کرد که هیجان خواهی در تبیین کیفیت زندگی نقش مهمی ایفا کرده و با اطمینان ۹۵٪ می توان ادعا کرد که تاب آوری نیز در کیفیت زندگی نقش با اهمیتی ایفا می کند. بنابراین معادله رگرسیون به این شکل است.

تاب آوری (۰/۱۵) + هیجان خواهی (۰/۷۷) - مقدار ثابت ۷۱/۱ = کیفیت زندگی

همانطور که در معادله مشاهده می شود هیجان خواهی بیش از تاب آوری بر کیفیت زندگی تاثیر دارد.

سوال دوم: هیجان خواهی تا چه اندازه می تواند کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران را پیش بینی کند؟

جدول شماره ۲ خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون

شاخص آماری منبع	ضریب رگرسیون	خطای معیار	ضریب استاندارد رگرسیون	T	p	تولرانس
مقدار ثابت	۸۲/۵	۳/۰۲	-	۲۷/۲۷	۰/۰۰۰	-
هیجان خواهی	-۰/۸۹	۰/۱۸۵	-۰/۳۳	-۴/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۹۹

نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می دهد که هیجان خواهی می تواند کیفیت زندگی زنان متأهل را پیش بینی کند. بنابراین معادله رگرسیون به این شکل است.

هیجان خواهی (۰/۸۹) - مقدار ثابت ۸۲/۵ = کیفیت زندگی

با توجه به اعداد مندرج در معادله هر چه میزان هیجان خواهی در زنان بالاتر می رود، کیفیت زندگی در آنها کاهش می یابد.

سوال سوم : تاب آوری چه اندازه می تواند کیفیت زندگی زنان متأهل منطقه ۲۲ تهران را

پیش بینی کند؟

جدول شماره ۳ خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون

شاخص آماری منبع	ضریب رگرسیون	خطای معیار	ضریب استاندارد رگرسیون	T	p
مقدار ثابت	۵۵/۱۴	۴/۱۴	-	۱۳/۳	۰/۰۰۰
تاب آوری	۰/۲۱	۰/۰۶۶	۰/۲۲	۳/۲۴	۰/۰۰۱

نتایج در جدول ۳ بین تاب آوری بعنوان متغیر پیش بین و کیفیت زندگی بعنوان متغیر ملاک

ارتباط معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. که می توان معادله رگرسیون به این صورت نوشت

تاب آوری (۰/۲۱) + مقدار ثابت ۵۵/۱۴ = کیفیت زندگی

بنابراین معادله نشان می دهد که تاب آوری می تواند کیفیت زندگی زنان متأهل را بالا ببرد. و

هر چه میزان تاب آوری زنان بالاتر رود کیفیت زندگی آنها نیز ارتقاء خواهد یافت.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش در مورد سوال اول پژوهش نشان داد که هیجان خواهی و تاب آوری می توانند کیفیت زندگی زنان متأهل را پیش بینی کنند. و اینکه هیجان خواهی بیش از تاب آوری بر کیفیت زندگی تأثیر دارد. یافته های پژوهش با یافته های پژوهش مومنی و شهبازی راد (۱۳۹۱)، صفری (۱۳۹۲) ضمیری نژاد و همکاران (۱۳۹۱)، شاین، سیم کیم (۲۰۰۴)، و کوال و اسچانک (۲۰۱۰) به نوعی همسویی دارد. در تبیین این یافته می توان به نظریه شناختی در مورد تأثیر ادراک و شناخت بر هیجان ها اشاره کرد. هیجان خواهی به پرایش فرد برای تجربه های جدید و تمایز پذیرش خطر ها اشاره دارد بنابراین با توجه به گروه نمونه می توان انتظار داشت که هیجان خواهی و تاب آوری بتوانند کیفیت زندگی را پیش بینی کنند. از سوی دیگر، به دلیل اینکه شاید افراد به ویژه (به دلیل مسائل فرهنگی و تربیتی) بیشتر به کنترل هیجان ها و کمتر به سوی روش های مناسب ابراز آن تشویق می شوند، می توان نسبت به تاب آوری نقش بیشتری در کیفیت زندگی ایفا کند.

با توجه به نتایج به دست آمده برای سوال دوم پژوهش، هیجان خواهی می تواند کیفیت زندگی زنان متأهل را پیش بینی کند. به عبارت دیگر بین هیجان خواهی بعنوان متغیر پیش بین و کیفیت زندگی بعنوان متغیر ملاک ارتباط معکوس و معناداری وجود دارد. این یافته را می توان به نوعی با یافته های هارپر و همکاران (۲۰۰۰) و آندر هیل و همکاران (۲۰۰۸) همسودانست. به احتمال در تبیین این یافته بتوان به مسائل فرهنگی و نیز دیدگاه روان تحلیلی مبنی بر اینکه عواطف به طور ناهوشیار تنظیم می شوند، اشاره کرد. همچنین یافته های این پژوهش با یافته پژوهش رحیمی (۱۳۹۰) همسویی ندارد دلیل احتمالی این مغایرت را می توان آن را به گروه نمونه تفاوت در مقطع تحصیلی مربوط دانست.

نتایج به دست آمده در مورد سوال سوم پژوهش نشان داد که که تاب آوری می تواند کیفیت زندگی را پیش بینی کند. به عبارتی بین تاب آوری و کیفیت زندگی به عنوان متغیر ملاک ارتباط معناداری وجود دارد. این نتیجه با نتایج توگاید و همکاران (۲۰۰۴)، روی و همکاران (۲۰۰۷)، شاین، سیم کیم (۲۰۰۴) و فیتز و همکاران (۲۰۰۷) به نوعی همسویی دارد. به احتمال در تبیین این یافته بتوان به نقش عوامل تربیتی و فرهنگی و مدل مفهومی تاب آوری کامپفر (۱۹۹۹) اشاره کرد

یافته های این پژوهش نشان داد که هیجان خواهی و تاب آوری می توانند کیفیت زندگی افراد را پیش بینی کنند. از این رو نتایج این پژوهش می تواند در اختیار مراکز مشاوره، متخصصان برنامه های آموزشی برای مدیریت هیجان ها و تاب آوری در برابر شرایط سخت و بحرانی قرار گیرد تا افراد

از طریق مدیریت و تنظیم هیجان ها و قابلیت حل مساله و تصمیم گیری مناسب در شرایط سخت و بحرانی بتوانند کیفیت زندگی شان را بهبود بخشند.

منابع

- بشارت، محمد علی و عباسپور، طاهره، (۱۳۸۹)، رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب آوری در دانشجویان. فصلنامه یافته های نو در روانشناسی، شماره ۲۳، ص ۱۲۰.
- جوادی، رحم خدا، آقا بخشی، حبیب، رفیعی، حسن، عسکری، علی، بیان معمار، احمد و عبدی زرین، سهراب (۱۳۹۰)، رابطه کارکرد خانواده با تاب آوری در برابر مصرف در دانش-آموزان پسر دبیرستان مدارس پر خطر. فصلنامه علمی - پژوهشی رفاه اجتماعی، شماره ۱۱، ص ۸۷.
- حق رنجبر، فرخ، کاکاوند، علیرضا، برجعلی، احمد، برماس، حامد (۱۳۹۰)، تاب آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی. فصلنامه سلامت و روان شناسی، شماره ۱، ص ۱۸۵.
- داریایی فرد، لیل، (۱۳۹۰)، رابطه بین هیجان خواهی و ارتکاب جرم در نوجوانان بزهکار، ماهنامه اصلاح و تربیت، شماره ۱۱۵، ص ۶.
- زکی، محمد علی، (۱۳۸۵)، بررسی و سنجش کیفیت زندگی زنان، اولین همایش نقش زنان در توسعه علوم، فرهنگ و تمدن اسلامی، تهران.
- شولتز، دوان، (۱۹۹۰)، نظریه های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی، فرهاد جمهری، سیامک نقشبندی، بهزاد گودرزی و محمدرضا نیکخو (۱۳۹۱). تهران: انتشارات ارسباران.
- نسیمی، منیژه، شفیع آبادی، عبدالله و نوابی نژاد، شکوه، (۱۳۹۲)، بررسی اثربخشی رویکرد گشتالت درمانی به شیوه مشاوره گروهی بر افزایش تاب آوری دانش آموزان. فصلنامه پژوهش های مشاوره، شماره ۱۱، ص ۲۳
- نوابی نژاد، شکوه، (۱۳۹۱)، کیفیت زندگی و مشاوره با جهت گیری معنوی، مقالات دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.
- Alvord, C. Bcgar, C. & Diana, H. (2006). Resiliency Determinants and resiliency processes arming female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*:325
- Cakmak, A & Cevik, E. (2010). Cognitive emotion regulation – questionnaire: Development of Turkish version of 18 item short form African. *Journal of Business Management*:53

- Hagerty, M. Cummins, A. Ferriss, A. Land, K. Michalos, A. Peterson, M. Sharpe, A. Sirgy, J & Vogel, J. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. *Journal of Social Indicators Research*: 46.
- Hoyle, R. Fejfar, M & Miller, J. (2000). Personality and sexual risk-taking: A quantitative review. *Journal of Personality*:1225.
- Liu, L. (2006). Quality of life as a social representation in China: A qualitative study. *Journal of Social Indicators Research*: 234
- Pykh, I. & Pykh, Y. (2008). Quality-of-life indicators at different scales: Theoretical background. *Journal of Ecological Indicators*: 862
- Underhill, J. Wakeling, H. Mann, R. & Webster, S. (2008). Male sexual offenders' emotional openness with men and women. *Criminal Justice and Behavior*:1168.