



دانشگاه شهید چمران اهواز

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

مشاوره خانواده

عنوان :

بررسی رابطه ساده و تعدیل گر هیجان منفی و هیجان مثبت با تبادلات زناشویی سازنده و مخرب
در والدین دانش آموزان مدارس ابتدایی و راهنمایی هندیجان

استاد راهنما:

دکتر رضا خجسته مهر

استاد مشاور:

دکتر خدیجه شیرالی نیا

نگارنده :

احسان پارسی

خرداد ماه ۱۳۹۳

نام خانوادگی : پارسی		نام: احسان	شماره دانشجویی : ۹۰۲۲۵۰۲
عنوان پایان نامه: بررسی رابطه ساده و تعدیل گر هیجان منفی و هیجان مثبت با تبادلات زناشویی سازنده و مخرب در والدین دانش آموزان مدارس ابتدایی و راهنمایی هندیجان.			
استاد راهنما: دکتر رضا خجسته مهر			
استاد مشاور: دکتر خدیجه شیرالی نیا			
درجه تحصیلی: کارشناسی ارشد		رشته: مشاوره	گرایش: خانواده
دانشگاه : شهید چمران اهواز		دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی	گروه : مشاوره
تاریخ فارغ التحصیلی : ۱۳۹۳/۳/۲۵		تعداد صفحه: ۱۰۷	
کلید واژه ها : هیجان مثبت، هیجان منفی، تبادلات زناشویی، تعدیل گر			
<p>پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه‌ی ساده و تعدیل گر هیجان منفی و هیجان مثبت با تبادلات زناشویی سازنده و مخرب در والدین دانش آموزان شهرستان هندیجان انجام شد. جامعه‌ی آماری همه‌ی والدین دانش آموزان مدارس ابتدایی و راهنمایی هندیجان بودند که از بین آن‌ها ۱۲۵ زوج (۱۲۵ مرد، ۱۲۵ زن) با روش تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، مقیاس هیجان مثبت، مقیاس هیجان منفی، مقیاس تبادلات زناشویی سازنده و مقیاس تبادلات زناشویی مخرب بودند که برای اولین بار در ایران در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. این ابزارها از روایی و پایایی خوبی در پژوهش حاضر برخوردار بودند. تحلیل نتایج با استفاده از نرم افزار spss18 انجام گرفت. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش همبستگی ساده و رگرسیون تعدیل گر استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که هم در مردان و هم در زنان بین هیجان مثبت با تبادلات زناشویی سازنده و هیجان منفی با تبادلات زناشویی مخرب رابطه مثبت وجود دارد. همچنین بین هیجان مثبت با تبادلات مخرب و هیجان منفی با تبادلات زناشویی سازنده رابطه‌ی منفی وجود دارد. نتایج رگرسیون تعدیل گر نشان داد که هیجان مثبت رابطه‌ی هیجان منفی و تبادلات زناشویی سازنده در مردان و زنان را تعدیل نمی کند اما هیجان مثبت رابطه‌ی هیجان منفی و تبادلات زناشویی مخرب را فقط در زنان تعدیل می کند.</p>			

فصل اول: موضوع پژوهش

عنوان.....	صفحه
مقدمه.....	۲
بیان مسئله.....	۵
اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۱۳
اهداف پژوهش.....	۱۹
فرضیه‌های پژوهش.....	۱۹
فرضیه‌های مربوط به روابط ساده.....	۱۹
فرضیه‌های مربوط به روابط تعدیل‌گر.....	۲۰
تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها.....	۲۰
تعریف مفهومی هیجان مثبت.....	۲۰
تعریف عملیاتی هیجان مثبت.....	۲۱
تعریف مفهومی هیجان منفی.....	۲۱
تعریف عملیاتی هیجان منفی.....	۲۱
تعریف مفهومی تبادل زناشویی سازنده.....	۲۱
تعریف عملیاتی تبادل زناشویی سازنده.....	۲۲
تعریف مفهومی تبادل زناشویی مخرب.....	۲۲
تعریف عملیاتی تبادل زناشویی مخرب.....	۲۲

فصل دوم: پیشینه پژوهش

عنوان.....	صفحه
مقدمه.....	۲۴
الف) پیشینه نظری.....	۲۴
تعریف هیجان.....	۲۴
سه مؤلفه اساسی هیجان.....	۲۵
نظریه‌های هیجان.....	۲۶
۱- نظریه جیمز لانگه.....	۲۶
۲- نظریه ارزیابانه.....	۲۷
۳- نظریه کانن- بارد.....	۲۷
۴- نظریه رفتارگرایی.....	۲۸
۵- نظریه گسترش و ساخت هیجانات مثبت.....	۲۹
شکل شماره ۱. طرح کلی نظریه گسترش و ساخت.....	۳۳
شکل شماره ۲. انواع پدیده گسترش و پدیده ساخت.....	۳۴
زمینه و شاهد نظریه گسترش و ساخت هیجانات مثبت.....	۳۵
هیجانات مثبت: دیدگاه کارکردی.....	۳۵
شواهد فرضیه گسترش.....	۴۰
برخی از هیجانات مثبت.....	۴۱
نظریه تبادل اجتماعی.....	۴۶
ب) پیشینه تجربی پژوهش.....	۵۲

فصل سوم: روش اجرای پژوهش

عنوان.....	صفحه
طرح پژوهش	۶۳
جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری.....	۶۳
ویژگی‌های جمعیت شناختی	۶۴
ابزارهای سنجش	۶۴
۱- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENI).....	۶۴
۲- مقیاس هیجان‌های مثبت برادشاو (PES).....	۶۵
۳- مقیاس هیجان‌های منفی برادشاو (NES).....	۶۶
۴- مقیاس تبادل زناشویی سازنده	۶۶
۵- مقیاس تبادل زناشویی مخرب.....	۶۷
تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها.....	۶۷

فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

عنوان.....	صفحه
مقدمه	۷۰
الف: یافته‌های توصیفی.....	۷۰
ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش.....	۷۲
یافته‌های مربوط به فرضیه‌های روابط ساده	۷۲
یافته‌های مربوط به فرضیه‌های روابط تعاملی.....	۷۳

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

عنوان.....	صفحه
مقدمه	۸۱
تبیین یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش	۸۱
تبیین فرضیه‌های ساده.....	۸۱
تبیین فرضیه‌های تعاملی	۸۷
محدودیت‌های پژوهش.....	۹۲
پیشنهاد‌های پژوهش	۹۳
منابع فارسی	۹۶
منابع لاتین.....	۹۸

فهرست جداول و نمودارها

عنوان.....	صفحه
جدول ۱-۴. میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره متغیرهای پژوهش در مردان	۷۰
جدول ۲-۴. میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمره متغیرهای پژوهش در زنان	۷۱
جدول ۳-۴. ضریب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک در مردان و زنان	۷۲
یافته‌های مربوط به فرضیه‌های روابط تعاملی	۷۳
جدول ۴-۴. نتایج تحلیل رگرسیون تعدی‌گر مربوط به رابطه تعاملی هیجان مثبت و هیجان منفی با تبادلات زناشویی سازنده در مردان	۷۵
جدول ۵-۴. نتایج تحلیل رگرسیون تعدیل‌گر مربوط به رابطه تعاملی هیجان مثبت و هیجان منفی با تبادلات زناشویی مخرب در مردان.....	۷۶

جدول ۷-۴. نتایج تحلیل رگرسیون تعدیل‌گر مربوط به رابطه تعاملی هیجان مثبت و هیجان منفی با تبادلات زناشویی مخرب در زنان.....	۷۸
نمودار ۱-۴. تعامل هیجان مثبت و هیجان منفی با تبادلات زناشویی مخرب زنان.....	۷۹

فهرست شکل‌ها

عنوان.....	صفحه
شکل شماره ۱. طرح کلی نظریه گسترش و ساخت.....	۳۳
شکل شماره ۲. انواع پدیده گسترش و پدیده ساخت.....	۳۴

مقدمه

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به شمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم، آشکارا درگرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم، مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. از این رو سالم‌سازی اعضای خانواده و رابطه‌ی آن‌ها بدون تردید، تأثیرات مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت (برنشتاین و برنشتاین^۱، ۱۹۹۴، ترجمه پور عابدی نائینی و منشی، ۱۳۸۴).

یکی از جنبه‌های بسیار مهم نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (تانی گوچی، فریمن، تیلور و مالکارن^۲، ۲۰۰۶). دوام ازدواج مستلزم عشق و احساسات مثبت زوج-ها نسبت به یکدیگر است. رضایت از روابط زناشویی کارکرد مجموعه‌ای از هیجان‌های مثبت و منفی و شدت چنین تجارب هیجانی است که زوجها به طور مشترک تجربه می‌کنند (تیرگری، ۱۳۸۳).

روابط زناشویی زوجها نقش مهمی در حفظ خانواده به عهده دارد. خانواده‌ها واحدهای اساسی و پایه جامعه هستند و ازدواج مستحکم، منجر به خانواده‌ها و جوامع مستحکم می‌شود. از زمانی که میزان طلاق بالا رفته، محققان توجه بیشتری را به رضایت زناشویی مبذول داشته‌اند (جانسون^۳، ۲۰۰۵).

دانشمندان علوم اجتماعی نشان داده‌اند که رضایت از رابطه زناشویی مؤلفه مهمی از تعهد درازمدت است. تحقیق در مورد آنچه مربوط به رضایت‌مندی است، ممکن است در فهم پویایی‌های

1- Bornstein, & Bornstein

2- Taniguchi, Freeman, Taylor, & Malcarne

3- Johnson

روابط زناشویی به ما کمک کند. انحلال زناشویی^۱ مسئله اجتماعی جدی برحسب پیامدهای منفی آن برای سلامت روانی و فیزیکی زوجها و فرزندان می‌باشد (لوینگر و مولس^۲، ۱۹۷۹؛ امری^۳، ۱۹۸۸).

انحلال زناشویی به دلایل متعددی روی می‌دهد که اغلب ناشی از مشکلاتی در برقراری ارتباط، حل کردن مشکلات و کنار آمدن با آنها است (بودنمن، چاروز، بردبوری، برتونی، ایافرات، جیولیانی، بانس و بهلینگ^۴، ۲۰۰۷). محرک‌های تنش‌زای روزانه در طول زمان، یک مؤلفه اصلی در رابطه با طلاق می‌باشند (بودنمن و همکاران، ۲۰۰۷). یادگیری اینکه چگونه رضایت زناشویی را بهبود ببخشیم و شناختن نشانگرهای رضایت زناشویی، هر دو کلیدهای مهم کاهش نرخ طلاق هستند.

هم جالب و هم کنایه‌آمیز است که مجموعه گسترده‌ای از پژوهش‌ها که ظاهراً بر رضایت و ثبات زناشویی متمرکز شده‌اند در طول دهه‌های گذشته بر عوامل منفی که منجر به نارضایتی و بی‌ثباتی زناشویی می‌شوند تمرکز کرده‌اند (بردبوری^۵ و همکاران، ۲۰۰۰؛ فینچام و بیچ^۶، ۲۰۱۰؛ کارنی^۷ و بردبوری، ۱۹۹۵؛ رودریگوئز^۸ و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از بلو^۹، ۲۰۱۰). این تمرکز منفی در مدل‌های نظری ازدواج نیز مشهود بوده است که پیامدهای زناشویی از جمله طلاق یا نارضایتی زناشویی را به فراوانی و شدت تعارض، هم چون الگوهای ارتباطی در متن تعارض نسبت داده‌اند. تنها به تازگی است که انگیزه برای مطالعه عوامل مثبت به عنوان مخالف یا علاوه بر عوامل منفی،

1- marital dissolution

2- Levinger, & Moles

3- Emery

4- Bodenmann, Charvoz, Bradbury, Bertoni, Iafate, Giuliani, Banse, & Behling

5- Bradbury

6- Fincham, & Beach

7- Karney

8- Rodrigues

9- Blue

تبدیل به نقطه کانونی پژوهش در مورد رضایت و تعاملات زناشویی شده است (گیبل و لاگواردیا^۱، ۲۰۰۷؛ گیبل و همکاران، ۲۰۰۰؛ گیبل و ریس^۲، ۲۰۰۱؛ گیبل و همکاران، ۲۰۰۶؛ لانگستون^۳، ۱۹۹۴؛ ریس و گیبل، ۲۰۰۳؛ به نقل از بلو، ۲۰۱۰).

امروزه یافته‌های گوناگون نشان می‌دهند که فروپاشی روابط زناشویی، ماحصل کاهش هیجان‌های مثبت و افزایش هیجان‌های منفی هستند (جعفریزدی و گلزاری، ۱۳۸۴). یکی از عامل‌های شناخته‌شده در رضایت زناشویی ابراز و بیان هیجان مثبت در درون رابطه، چه به عنوان عاملی تأثیرگذار و مهم بر رضایت زناشویی و هم‌چنین به عنوان مکانیسمی برای کنار آمدن با هیجان‌های منفی است (برادشاو^۴، ۲۰۰۹).

در پژوهش فردریکسون، مانکسو، برانیگان و تیوگید^۵ (۲۰۰۰) نشان داده شد که یکی از کارکردهای هیجان‌های مثبت، خنثی‌سازی انگیزتگی فیزیولوژیکی ایجادشده توسط هیجان‌های منفی است. هرچند در مورد اینکه چگونه هیجان‌های مثبت، هیجان‌های منفی را در تبادلات زناشویی تحت تأثیر قرار می‌دهند، کمتر می‌دانیم. در پژوهش حاضر ما ابتدا نقش تاریخی هیجان‌های مثبت در پژوهش‌ها و بسیاری از فواید تجربه کردن هیجان‌های مثبت را مشخص خواهیم کرد و سپس راه‌هایی را که افراد می‌توانند به‌واسطه‌ی آن‌ها هیجان‌های مثبت را زمانی که با موقعیت‌های روزانه و تجارب منفی خاص سروکار دارند، افزایش دهند، مورد بحث قرار خواهند گرفت و در نهایت اینکه چگونه این یافته‌ها به روابط اجتماعی و زناشویی، مرتبط می‌شوند.

بنابراین با توجه به نقش مؤثر هیجان‌های مثبت در کاهش استرس ایجادشده توسط هیجان‌های منفی، تندرستی و همین‌طور بر کارکردهای ازدواج هم چون رضایت زناشویی و طلاق، هدف

1- Gable, & La Guardia

2- Gable, & Reis

3- Langston

4- Bradshaw

5- Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade

پژوهش حاضر بررسی رابطه ساده هیجانات مثبت و منفی با تبادلات زناشویی سازنده و مخرب و همچنین تعیین نقش هیجانات مثبت در رابطه میان هیجانات منفی با تبادلات زناشویی چه سازنده و چه مخرب می‌باشد.

بیان مسئله

هیجانات مثبت را می‌توان به عنوان تجربه‌ای از شادی از طریق هیجانات خوب هم چون احساس شادی، داشتن روحیه‌ای خوب، آرام و سرشار از انرژی تعریف کرد (فردریکسون^۱، ۲۰۰۱؛ لایبومیرسکی، کینگ و دینر^۲، ۲۰۰۵). هیجانات منفی را می‌توان گستره‌ای از هیجانات از عصبی و متزلزل بودن تا داشتن افسردگی یا احساس غم کردن، تعریف کرد (فردریکسون و برانیگان^۳، ۲۰۰۵؛ فردریکسون، ۲۰۰۰). به منظور فهم راه‌های مختلف کارکرد هیجانات در زندگی روزمره، هیجانات هم چون کیفیت‌هایی به دو شکل حالت و صفت از هم جدا شده‌اند. هیجانات حالت گونه، نوسانات موقتی در خلق هستند، در صورتی که هیجانات صفت گونه، تفاوت‌های فردی پایا در خلق هستند که اغلب با سبک‌های شخصیتی شناختی و رفتاری پیوند خورده‌اند (کوهن و رودریگوئز^۴، ۱۹۹۵). ما در پژوهش خود عمدتاً بر تعریف صفت گونه هیجانات تمرکز می‌کنیم.

تا همین اواخر، هیجانات مثبت در روانشناسی با توجه به ایدئولوژی کهنه‌ای که سلامت روان را با عدم داشتن اختلال روانی، به جای شکوفایی روانی مرتبط می‌دانست، نادیده گرفته شده‌اند. از لحاظ تاریخی، اثرات هیجانات مثبت از نقطه نظر فیزیولوژیکی کمتر آشکار شده‌اند و بدین‌سان در دو دهه گذشته به‌طور جدی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. از آن زمان به بعد پیشرفت‌های عمده‌ای در تحقیقات راجع به هیجانات مثبت با پیوند دادن این هیجانات با افزایش خلاقیت و کارآمدی،

1- Fredrickson

2- Lyubomirsky, King, & Diener

3- Branigan

4- Cohen, & Rodrigues

همراه با الگوهای فکری پیشرفته و گشودگی نسبت به اطلاعات جدید، حاصل آمده است (فردریکسون، ۲۰۰۱). بر اساس این رهنمون، «نظریه گسترش و ساخت»^۱، ایجاد شده است که بیان می‌دارد: گسترش در الگوهای تفکر مثبت، مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای را افزایش می‌دهد که خود بیشتر افراد را قادر می‌سازد خلاقیت و کارآمدی را افزایش دهند، در نتیجه به‌طور پیوسته سطح بالای عملکرد را تضمین می‌کند (فردریکسون، ۲۰۰۱؛ فردریکسون و برانینگان، ۲۰۰۵). هیجان‌ات مثبت در حال حاضر به عنوان عامل مهمی در افزایش طول عمر، تشکیل پیوندهای ضروری اجتماعی و افزایش کارکرد شناختی، در نظر گرفته می‌شوند (فردریکسون، ۲۰۰۱).

به خاطر مزایایی که هیجان‌ات مثبت بر بهبود بازی و خلاقیت دارند، طیف وسیعی از انتخاب‌های ممکن که یک فرد می‌تواند در شرایط پیش‌آمده انجام دهد را گسترش می‌دهند (آسپینوال^۲، ۲۰۰۱؛ فردریکسون و برانینگان، ۲۰۰۵؛ فردریکسون و جونیر^۳، ۲۰۰۲). داشتن گزینه‌های انتخاب، منجر به افزایش انعطاف‌پذیری و منابع مقابله‌ای می‌شود که به نوبه خود منجر به هیجان‌ات مثبت بیشتر می‌شود؛ ایجاد یک مارپیچ بالارونده از افزایش عملکرد. به‌علاوه نشان داده شده است که هیجان‌ات مثبت اثر عمل‌زدایی (خنثی‌کننده) بر واکنش‌های منفی به استرس از قبیل خشم، ترس، اضطراب، اندوه و گریستن دارد (فردریکسون، مانکسو^۴، برانینگان و تیوگید^۵، ۲۰۰۰؛ فردریکسون، ماینارد، هلمز، هانی، زیگلر و باریفوت^۶، ۲۰۰۰). این پاسخ‌های استرس‌زای منفی به‌طور منظم، باعث تغییرات فیزیولوژیکی می‌شوند که می‌توانند مورد اندازه‌گیری و مطالعه قرار گیرند تا تأثیر

1- the broaden-and-build theory

2- Aspinwall

3- Joiner

4- Mancuso

5- Tugade

6- Maynard, Helms, Haney, Seigler, & Barefoot

عمده هیجانات منفی بر یک فرد را نشان دهند. برای مثال، پاسخهای استرس‌زا باعث تحریک پاسخهای دستگاه عصبی خودمختار مانند: افزایش ضربان قلب، انقباض عروق و افزایش فشار خون می‌شوند؛ عامل‌های به خوبی شناخته شده‌ای که منجر به پیامدهای منفی درازمدت برای سلامت روانی و فیزیکی می‌شوند از جمله: بیماری قلبی - عروقی، فشار خون، دیابت، افسردگی و اضطراب (به ترتیب فردریکسون و لونسون^۱، ۱۹۹۸؛ فردریکسون، ماینارد و همکاران، ۲۰۰۰؛ تیوگید و فردریکسون، ۲۰۰۴؛ مک ایون و سیمن^۲، ۱۹۹۹؛ آلونسو^۳ و همکاران، ۲۰۰۴، به نقل از برادشاو، ۲۰۰۹). پیامدهای جانبی منفی روانی و جسمی ایجاد شده توسط این پاسخهای ناسالم به استرس، بر نیاز به روش‌های مقابله‌ای با استرس روزانه و درازمدت تأکید می‌کند.

هیجانات مثبت می‌تواند یکی از روش‌های مقابله‌ای باشد که قادرند، اثرات آسیب‌زای هیجانات منفی را کاهش دهند. هنوز هیجانات مثبت از لحاظ تاریخی، تغییرات فیزیولوژیکی که به آسانی قابل مشاهده باشند را نشان نداده‌اند، از این رو از اهمیت هیجانات مثبت اغلب چشم پوشیده شده یا نقش آن کمتر به چشم آمده است. یک خط نویددهنده پژوهشی در مورد ارزش هیجانات مثبت در سلامت، شامل استفاده از فهرست‌های سپاس‌گزاری^۴، به‌ویژه ایجاد فهرستی از چیزهای است که فرد سپاس‌گزار آن‌هاست. در مجموعه‌ای از مطالعات، ایمونز و مک کولاژ^۵ (۲۰۰۳) تعیین کردند، آیا افرادی که فهرست‌هایی از تجاربی که سپاس‌گزار و شاکر آن‌ها بوده‌اند، ایجاد کرده‌اند (گروه سپاس‌گزاری) نسبت به آن‌هایی که به‌طور ساده در مورد تجارب زندگی که آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده‌اند، نوشته‌اند (گروه کنترل) پیامدهای بهتری را تجربه کرده‌اند؟ در مطالعه اول، افراد در هر دو گروه، ده هفته به شکل هفتگی، نوشتند. گروه سپاس‌گزاری، سطوح بالاتری از بهزیستی و

1- Levenson

2- McEwen, & Seeman

3- Alonso

4- grateful lists

5- Emmons, & McCullough

خوش‌بینی را برای هفته پیش رو و همچنین نشانه‌های جسمانی منفی کمتری را در مقایسه با گروه کنترل، نشان داد. به‌علاوه شرکت‌کنندگان در حالت سپاس‌گزاری، به‌طور متوسط ۱/۵ ساعت تمرین بدنی بیشتر در هفته را در مقایسه با گروه کنترل نشان دادند. جالب توجه بود که گروه سپاس‌گزاری افزایشی در عاطفه مثبت کلی را نشان نداد. به منظور آزمون اینکه آیا عاطفه مثبت کلی می‌تواند توسط افزایش کثرت گزارش‌ها سپاس‌گزاری بهبود یابد، ایمونز و مک کولاژ (۲۰۰۳) در مطالعه دوم خود بر تعداد گزارش‌ها تمرکز نمودند که شامل یک گزارش روزانه برای دو هفته می‌شد (در مقابل گزارش‌های هفتگی). ایجاد روزانه فهرست‌های سپاس‌گزاری توسط شرکت‌کنندگان، همانا منجر به افزایش عاطفه مثبت شد. درعین‌حال، در این مطالعه آن‌ها نتوانستند افزایش فعالیت‌های فیزیکی یا گزارش نشانه‌های فیزیکی کمتر را برای گروه سپاس‌گزاری، آن‌چنان‌که در مطالعه اول یافته بودند، بیابند. مطالعه سومی، انجام شد تا مشخص شود که تمام نتایج می‌تواند با یک نمونه بالینی و دوره طولانی‌تر بدست آید. بزرگسالان دارای بیماری‌های عصبی عضلانی ارثی، برای مطالعه دفتر خاطرات روزانه سه هفته‌ای به کار گرفته شدند. نتایج افزایش عاطفه مثبت کلی و همچنین افزایش کیفیت و مدت خواب را نشان داد. جالب بود که تقویت عاطفه مثبت بیماران توسط همسرانشان نیز ملاحظه و گزارش گردید.

برخی دیگر از محققان، شروع به تعیین کارکرد هیجانات مثبت در کنار آمدن با تجربیات منفی خاص کردند (مشکلات یا موقعیت‌های استرس‌زای خود گزارشی). یکی از این تحقیقات در دانشگاه میشیگان بود که نگاهی به اثر حملات ۱۱ سپتامبر بر تندرستی دانش آموزان، می‌انداخت (فردریکسون، تیوگید، واق و لارکین^۱، ۲۰۰۳). نتایج نشان داد که در واقع برخی از دانش آموزان پس از حملات، افزایش سطح تندرستی را گزارش کردند. نگارنده این افزایش را به عنوان

1- Waugh, & Larkin

تاب‌آوری^۱ تعریف کرد - به عبارت دیگر قادر به بهبود یافتن سریع از بدبختی یا مصیبت. به علاوه، نتایج، این فرضیه را که افراد تاب آور قادرند از طریق استفاده از هیجانات مثبت پیشرفت کنند، تأیید می‌کند. به همین دلیل برخی از محققان بر این باورند که هیجانات مثبت، ممکن است تعدیل‌گری باشد که افراد انعطاف‌پذیر (تاب آور) از آن به عنوان سپری در مقابل اثرات ثانوی هیجانات منفی استفاده می‌کنند (تیوگید و فردریکسون، ۲۰۰۴). هم‌چنین فردریکسون و همکاران (۲۰۰۳) دریافتند که هیجانات مثبت به نظر می‌رسد، عنصر کلیدی در شکوفایی و تندرستی افراد باشد، زمانی که با سطوح متوسط تا محدود استرس مربوط به حملات ۱۱ سپتامبر مواجه می‌شوند؛ بنابراین، هیجانات مثبت، وقتی با سطح بالای استرس برخورد کنیم، سودمند نخواهد بود. این یافته‌ی اخیر ممکن است نتایج دانشگاه میشیگان را توضیح دهد، چنان‌که دانش‌آموزان در این مطالعه احتمالاً از مخرب‌ترین اثرات حملات ۱۱ سپتامبر به دلیل فاصله فیزیکی‌شان از محل‌های ترور در امان ماندند (بودن در میشیگان در مقابل در شهر نیویورک بودن).

در همین زمینه، پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که اگرچه افزایش هیجانات مثبت با کاهش در زمان صرف شده برای تجربه کردن هیجانات منفی در ارتباط است، نشان داده نشده که هیجانات مثبت، عمق حالت منفی که توسط شرکت‌کنندگان احساس می‌شود را کاهش دهند. (فردریکسون، مانکسو، برانیگان و تیوگید، ۲۰۰۰). در واقع، در تلاش‌های پیشین برای استفاده از درمان هیجان مثبت، جهت افزایش تندرستی، افزایش سطح هیجان منفی را به دنبال داشت (فولکمن و موسکوویتز^۲، ۲۰۰۰). به نظر می‌رسد که هرچه یک فرد هیجانات مثبت را بیشتر تمرین و تجربه کند، به همان نسبت هیجانات منفی‌اش می‌تواند در انتهای دیگر باشد (منفی‌تر باشد). علت این روند روشن نیست، اما یک توضیح احتمالی ممکن است شامل بالا بردن انتظارات برای

1- resiliency

2- Folkman & Moskowitz

موفقیت به همراه مثبت‌گرایی افراطی باشد (احساسات مثبت برای یک تجربه انجام‌شده نیروگذاری افزایشی در پیامد را می‌پروراند)؛ بنابراین اگر نتیجه (برونداد) برای برآورده شدن با شکست مواجه شود با نومییدی بزرگ‌تری برآورده می‌شود. دیگر توضیح ممکن برای این روند می‌تواند این باشد که افرادی که وقایع شدیداً مثبت را تجربه می‌کنند، همان‌طور ناخشنودی شدیدی را نیز تجربه می‌کنند (افراد) که به‌طور شدیدی هیجانات را تجربه می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که احساس خوشحالی زیاد و نیز احساس غمگینی زیاد کنند. با این حال برای تجارب نسبتاً منفی، تحقیقات نشان داده‌اند که هیجانات مثبت می‌توانند اثری که تجارب منفی بر ادراک افراد از شادی و تندرستی دارند را کاهش دهند.

زمینه‌ای که هم‌چنان مبهم باقی مانده، این است که چگونه این نتایج از فرد به روابط اجتماعی انتقال می‌یابد. مطالعه‌ای نقش احساسات مثبت در توانایی هم‌اتاقی‌های کالج برای پیوند در طول ماه اول مدرسه را مورد بررسی قرار داده است (واق و فردریکسون، ۲۰۰۶). این مطالعه از خود گزارشی‌های احساسات از ارتباط با یک هم‌اتاقی جدید در طول ماه اول مدرسه برای بررسی نقش توجه مثبت به هم‌اتاقی در ترویج حسی از نزدیکی و پیوستگی استفاده کرد. نتایج نشان داد هیجانات مثبت در ارتباط با یک نسبت هیجان مثبت به منفی بالا، با ارتباط قوی بین دو فرد رابطه دارد.

در حالی که نقشی که هیجانات مثبت در تعاملات اجتماعی بازی می‌کند در ارتباط با دانش آموزان سن کالژی که در خوابگاه زندگی می‌کنند مورد مشاهده قرار گرفته است، معلوم نیست که آیا این نتایج به روابط خارج از جمعیت کالج تعمیم می‌یابد یا خیر. درواقع، نقش هیجانات مثبت در تعاملات زناشویی چیست؟ مطالعه حاضر به‌طور سیستماتیک نقش مستقیمی که هیجانات

مثبت در رابطه میان هیجانات منفی و تعاملات زناشویی بازی می‌کند را مورد بررسی قرار نمی‌دهد. به‌طور خاص، آیا هیجانات مثبت ارتباط میان هیجانات منفی و تعاملات زناشویی را تعدیل می‌کند؟ یک راه برای فهم این موضوع این است که به مطالعات متعددی که به تأثیر هیجانات مثبت بر جنبه‌های مختلف زناشویی پرداخته‌اند، نگاهی بیندازیم. به عنوان مثال مطالعه‌ای تعامل تازه ازدواج‌کرده‌ها را با تمرکز بر پیش‌بین‌های طلاق و ثبات زناشویی بررسی کرد (گاتمن، کوان، کارر و اسوانسون^۱، ۱۹۹۸). به‌طور کلی نتایج نشان داد که تجربه کردن هیجانات مثبت، انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی^۲ را افزایش می‌دهد.

مطالعه‌ای دیگر، نگاهی به عاطفه^۳ و مهارت‌های حل مسئله^۴ در رضایت زناشویی انداخته است؛ به‌طور خاص عاطفه با استفاده از نشانه‌های غیرکلامی^۵ مانند حالات چهره^۶ و وضع اندامی^۷ اندازه‌گیری شدند، در حالی که مهارت‌های حل مسئله به مهارت‌های مثبت (به عنوان مثال شوخ‌طبعی و محبت) و مهارت‌های منفی (به عنوان مثال پاسخ‌های غیرمفید^۸، کم‌ارزش کردن همسر^۹، انکار مسئولیت^{۱۰} و تقاضا کردن) تقسیم شدند (جانسون، کوهان، داویلا، لارنس، روج، کارنی، سولیوان، بردبوری^{۱۱}، ۲۰۰۵). نتایج در این مطالعه نشان داد که بیان شوخی، محبت و میل یا اشتیاق، اثر بیان شفاهی منفی زوجی^{۱۲} بر رضایت زناشویی افراد را کاهش می‌دهند. علاوه بر این

1- Gottman, Coan, Carrere, & Swanson

2- marital resilience and satisfaction

3- affect

4- problem-solving skills

5- non-verbal cues

6- facial expressions

7- posture

8- unhelpful responses

9- devaluation of partner

10- denial of responsibility

11- Johnson, Cohan, Davila, Lawrence, Rogge, Karney, Sullivan, & Bradbury

12- negative spousal verbalizations

عاطفه مثبت با مهارت‌های حل مسئله زوجی منفی^۱ تعامل می‌کند، چنان‌که سطح بالای عاطفه مثبت اثر مهارت‌های حل مسئله منفی یک زوج را بر رضایت زناشویی، تقلیل می‌دهد. به‌علاوه، این اثر تقلیلی برای سطح بالای عاطفه مثبت، حتی با سطح بالای مهارت‌های منفی نیز یافت شد؛ به‌عبارت‌دیگر سطح پایین عاطفه مثبت، اثر مهارت‌های حل مسئله زوجی منفی بر رضایت زناشویی را تشدید می‌کند.

اگرچه عاطفه اغلب به عنوان خصیصه‌ای پایا تر نسبت به هیجان در نظر گرفته می‌شود، محققان دریافته‌اند که عاطفه و هیجان هر دو گرایش طبیعی دارند که از طریق روش‌های مختلف تغییر یابند، مانند: یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای یا ارتباطی^۲ جدید و افزایش احساسات مثبت در مورد یک موقعیت یا یک شخص (به عنوان مثال جانسون و همکاران، ۲۰۰۵؛ ایمونز و مک کولاز، ۲۰۰۳). ارزش این یافته‌ها به نظر می‌رسد این باشد که با یادگیری اینکه چگونه می‌توان هیجان‌ات مثبت را افزایش داد، یک زوج می‌تواند رضایت زناشویی خود را افزایش دهد و از طلاق اجتناب کند. البته عکس این نیز می‌تواند صادق باشد، چنان‌که یک زوج باید قادر باشد سبک‌های مقابله‌ای آسیب‌زا^۳ را تشخیص دهد و پس از آن اقدام به تغییر این رفتارها کند، در نتیجه رضایت زناشویی را افزایش دهد. تأکید عمده پژوهش بر اهمیت آموزش مهارت‌ها به فرد هم‌چنین آموزش آن به زوج و سودمندی‌های آن، واضح است.

با این حال پژوهش‌های پیشین در روابط زناشویی به‌طور خاص نقشی که احساسات مثبت در رابطه بین هیجان‌ات منفی و تبادلات زناشویی، چه سازنده چه مخرب، بازی می‌کند را مورد بررسی قرار نداده‌اند. علاوه بر این اغلب تحقیقات در مورد فعل و انفعال‌های پویای بین هیجان‌ات مثبت و

1- negative spousal problem-solving skills

2- coping or communication skills

3- detrimental coping styles

منفی بر شبکه‌های اجتماعی در درجه اول بر افراد دانش‌آموز کالج متمرکز شده است و کمتر در مورد روابط زناشویی شناخته شده هستند.

بر اساس بررسی ادبیات پیشین، پیش‌بینی می‌شود هیجانات مثبت با تبادلات زناشویی سازنده رابطه خواهد داشت و هیجانات منفی با تبادلات زناشویی مخرب. به علاوه پرسش پژوهش ما متمرکز بر نقشی است که هیجانات مثبت در تأثیرگذاری بر هیجانات منفی و تبادلات زناشویی بازی می‌کند. ما فرض کرده‌ایم که هیجان مثبت به عنوان یک تعدیل‌گر در رابطه میان هیجانات منفی و تبادلات زناشویی عمل می‌کند که تعامل میان هیجانات مثبت و منفی را پیشنهاد می‌دهد، به طوری که هیجانات مثبت به عنوان یک سپر بین هیجانات منفی و تبادلات زناشویی در سطوح کم تا متوسط هیجانات منفی عمل خواهند کرد. در سطوح بالای هیجانات منفی، هیجانات مثبت تأثیرشان را از دست خواهند داد.

اهمیت و ضرورت پژوهش

ازدواج بخشی از پیشرفت طبیعی به سوی بزرگسالی و کمال رشد است که به واسطه‌ی آن فرد به استقلال و هویتی مجزا از والدین و خویشاوندان خود دست می‌یابد. تقریباً همه‌ی افراد ازدواج می‌کنند حتی با وجود اینکه اغلب واقعاً نمی‌دانند در ازدواج چه به دست خواهند آورد (پارکر^۱، ۲۰۰۲؛ به نقل از امان‌الهی فرد، ۱۳۸۴). از آنجا که ارتباط زوج‌ها به عنوان عامل بسیار مهمی در ایجاد روابط صمیمانه‌ی آن‌ها با یکدیگر مطرح است، نظریه پردازان علوم اجتماعی و متخصصانی که با زوج‌ها کار می‌کنند، همیشه در پی این بوده‌اند که بدانند عملکرد زوج‌ها در روابط موفق چگونه است (آماتو و براون^۲، ۲۰۰۰؛ به نقل از کاوند، ۱۳۹۰). تعارضات و نارضایتی از زندگی می‌تواند به

1- Parker

2- Amato, & Brown

توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایتمندانه با فرزندان و سایر اشخاص خارج از خانواده آسیب برساند و هزینه‌های گزاف درمانی و روانی را به اعضای خانواده تحمیل کند. رشد نرخ طلاق و آثار روانی و اجتماعی آن را می‌توان به عنوان شاهدی بر لزوم رشد شیوه‌های بهبود و ارتقای رضایتمندی زناشویی و تشخیص عوامل مؤثر بر آن در نظر گرفت (وینچ^۱، ۱۹۷۴؛ به نقل از معتمدین، ۱۳۸۳).

به رغم خوشایند بودن ازدواج، یافته‌های پژوهشی حکایت از آن دارد که رضایت زوج‌ها، به آسانی به دست نمی‌آید، در نتیجه قوی‌ترین پیوند انسانی یعنی ازدواج، سامانه‌ی خانواده، در معرض خطر جدی قرار دارد. افزایش آمار طلاق در جوامع مختلف و نیز کشور ما مؤید این مطلب است. به این دلیل ضروری است که به عوامل مؤثر بر سازگاری و رضایت زناشویی توجه شود. با شناسایی این عوامل می‌توان، میزان ازدواج‌ها با خطر بالا را کاهش داد و بر رضایت و شادکامی ازدواج‌های موجود افزود و از این طریق از پیامدهای ناگوار نابسامانی‌های خانوادگی جلوگیری کرد (کرمانی، مامازندی و دانش، ۱۳۹۰).

هیجان‌عنوانی جهانی است که برای لقب‌گذاری بر طیف وسیعی از تجارب از سراسیمگی گرفته تا یأس، به کار رفته است (تامکینز^۲، ۱۹۹۱). هر یک از این هیجان‌ها جلوه‌ی خاصی در صورت ایجاد کرده، به گونه‌ای منحصر به فرد در چهره‌ی انسان متظاهر می‌شوند و مبنای عصب‌شناختی دارند، کارکردی اجتماعی دارند که ما را در بقاء و نیز تأثیرگذاری بر دیگران یاری می‌کند و سرانجام آنکه همگی به فاصله اندکی پس از تولد و در مراحل نخستین تحولی پدیدار می‌گردند (ایزارد^۳، ۱۹۹۲).

1- Winch
2- Tomkins
3- Izard