



۱۰۰۹



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه مشاوره

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده

بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر فضای هیجانی و کارآمدی خانواده زوجین شهر اصفهان

استاد راهنما:

دکتر فاطمه بهرامی

استاد مشاور:

دکتر مریم‌السادات فاتحی‌زاده

پژوهشگر:

فاطمه فلاحی سیجانی

کتابخانه و اطلاع‌رسانی
موسسه عالی پژوهش

۱۳۸۸/۱۰/۲۷

اسفند ماه ۱۳۸۷

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات و
نوآوری‌های ناشی از تحقق موضوع این پایان‌نامه متعلق
به دانشگاه اصفهان می‌باشد

شورای کارشناسی پایان نامه
رعایت شده است.
تخصیصات تکمیلی دانشگاه اصفهان



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه مشاوره

پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته‌ی مشاوره خانواده
فاطمه فلاحی سیچانی

تحت عنوان

بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر فضای هیجانی و کار آمدمی خانواده
زوجین شهر اصفهان

در تاریخ ۸۷/۱۲/۵ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

امضاء

با مرتبه‌ی علمی استادیار

دکتر فاطمه بهرامی

استاد راهنمای پایان نامه

امضاء

با مرتبه‌ی علمی استادیار

دکتر مریم‌السادات فاتحی‌زاده

استاد مشاور پایان نامه

امضاء

با مرتبه‌ی علمی استاد

دکتر سیداحمد احمدی

استاد داور داخل گروه

امضاء

با مرتبه‌ی علمی دانشیار

دکتر مهرداد کلانتری

استاد داور خارج از گروه

امضای مدیر گروه

تقدیر و شکر

پس خدای را بر آن چه از خدای خود بر ما شناسانده و بر آن از شکر خود به ما الهام کرده و بر آن درگاه از علم ربوبیتش بر ما گشوده و بر اخصاص در توحیدش که ما را بر آن رهبری کرده و ما را از گنج روی و شک در کار خود دور ساخته، چنان سپاسی که به آن در زمره پاسکواران خلقتش زندگی کنیم و بر هر که به خشودی و عفویش پیشی هست، سبقت بگیریم.

به مصداق حدیث شریف «من لم یسکر المخلوق، لم یسکر الخالق» و ادای وظیفه و احترام بر خود واجب می دانم از کلید سرورانی که در تمامی مراحل انجام پژوهش مرابری نمودند صمیمانه شکر و قدردانی نمایم.

از استاد راهنمای عزیز و بزرگوارم سرکار خانم دکتر فاطمه بهرامی که بار، نمونه های ارزنده و بار و سنگریه های خود در تمام مراحل کارشناسی ارشد و به خصوص در رابطه با این پژوهش مرابرهانی نمودند تقدیر و شکر می کنم و برای ایشان طول عمر و توفیق روز افزون آرزو دارم.

از استاد فریخته سرکار خانم دکتر مریم السادات فتحی زکوه استاد مشاور خوبم کامل شکر و قدردانی را دارم.

از زحمات جناب آقای دکتر سید احمد احمدی که دایره این پایان نامه را بر عهده گرفتند و احساس افتخار شاگردی ایشان، به نوازه در وجودم خواهد ماند مراتب سپاس و قدردانی را دارم.

از جناب آقای دکتر مهر و لوکل تتری که به عنوان استاد داور قبول زحمت نموده و با صبر و حوصله کار را بجانب را مطالعه نمودند خالصانه شکر

می کنم.

از کلیه اساتید که در مشاوره و دانشگاه اصفهان، دوستان و خانواده خوبم که در تمامی مراحل تحصیل همراه و به کام من بود، کامل شکر و قدردانی را دارم.

تقدیم با عشق

به همسر و همراه عزیزم

و

کلمات باغ زندگی

نگار و امید

چکیده:

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر فضای هیجانی و کارآمدی خانواده زوجین شهر اصفهان بود. جامعه آماری این پژوهش والدین کودکان دارای فرزند نوجوان در مدارس دوره راهنمایی شهرستان اصفهان در سال ۸۸-۸۷ بودند. برای انتخاب نمونه ۳۲ زوج (۶۴ نفر) از والدین دانش آموزان دوره راهنمایی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. فرضیه اصلی پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر فضای هیجانی و کارآمدی خانواده زوجین و ابعاد آنها بود. متغیرهای وابسته در این پژوهش کارآمدی خانواده و فضای هیجانی بود که با پرسشنامه خودسنجی خانواده مدل بیورز (۱۹۹۰)، و خود ابرازی در خانواده هالبرستات (۱۹۹۵) ارزیابی شد. متغیر مستقل آموزش مهارت‌های هیجانی بود که در هشت جلسه تنظیم و به گروه آزمایش آموزش داده شد. داده ها با استفاده از تحلیل مانوا به وسیله نرم افزار SPSS-13 تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های هیجانی بر ابعاد سلامت/ صلاحیت، تعارض، رهبری هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت تأثیر داشته ($P < 0/01$). همچنین بر ابعاد انسجام و بیان‌گری در بلندمدت مؤثر بوده است ($P < 0/01$). همچنین آموزش مهارت هیجانی توانسته با افزایش ابرازگری هیجانی مثبت ($P < 0/01$) و کاهش ابرازگری هیجانی منفی ($P < 0/01$) در بهبود فضای هیجانی خانواده مؤثر باشد.

کلید واژه‌ها: آموزش مهارت‌های هیجانی، کارآمدی خانواده، فضای هیجانی خانواده.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات پژوهش

۱	مقدمه
۳	۱-۱- بیان مسئله
۶	۱-۲- اهمیت و ضرورت پژوهش
۷	۱-۳- اهداف پژوهش
۸	۱-۴- فرضیه‌های پژوهش
۸	۱-۵- تعریف اصطلاحات
۸	۱-۵-۱- مهارت‌های هیجانی
۹	۱-۵-۲- کارآمدی خانواده
۹	۱-۵-۳- فضای هیجانی

فصل دوم: کلیات تحقیق

۱۰	مقدمه
----	-------

گفتار اول: خانواده

۱۱	۱-۲- تعریف خانواده
۱۳	۱-۱-۲- انواع خانواده
۱۵	۲-۱-۲- رویکردهای مختلف به خانواده
۱۸	۲-۱-۳- کارکردهای خانواده
۲۰	۲-۱-۴- اهمیت خانواده
۲۱	۲-۱-۵- نظریه‌ها و مکاتب خانواده درمانی
۲۲	۲-۱-۵-۱- مکتب روان‌پویایی
۲۳	۲-۱-۵-۲- مکتب هستی‌گرایی / انسان‌گرایی
۲۵	۲-۱-۵-۳- مکتب ساختاری
۲۶	۲-۱-۵-۴- مدل چند نسلی خانواده
۲۷	۲-۱-۵-۵- دیدگاه شناختی-رفتاری
۲۸	۲-۱-۶- مدل‌های ارزیابی عملکرد خانواده

عنوان	صفحه
۲-۱-۶-۱ مدل ساختی	۲۹
۲-۱-۶-۲ مدل چند مختصاتی السون	۳۱
۲-۱-۶-۳ طرح سه محوری تسنگ	۳۴
۲-۱-۶-۴ مدل مک‌مستر	۳۶
۲-۱-۶-۵ مدل بیورز	۴۱
۲-۱-۶-۶ مدل ارزیابی عملکرد خانواده برادبوری	۴۹
۲-۱-۶-۷ مدل جهت‌گیری روابط بین فردی بنیادی خانواده (FIRO)	۵۱
۲-۱-۶-۸ مدل کینستون و لودر	۵۲
۲-۱-۷ خانواده کارآمد	۵۲
۲-۱-۸ عوامل مؤثر در کارکرد نامطلوب خانواده	۶۳
۲-۱-۸-۱ مشکلات انجام وظیفه	۶۴
۲-۱-۸-۲ مشکلات ارتباط	۶۴
۲-۱-۸-۳ مشکلات نقش	۶۵
۲-۱-۸-۴ مشکلات ناشی از رویدادهای نامساعد بیرونی	۶۶
۲-۱-۸-۵ مشکلات کنترل رفتار	۶۷
گفتار دوم: هیجان	
۲-۲-۲ تعریف هیجان	۶۷
۲-۲-۱ انواع هیجان	۶۹
۲-۲-۲ ابعاد هیجان	۷۲
۲-۲-۳ کارکردهای هیجان	۷۵
۲-۲-۴ نظریه‌های هیجان	۷۵
۲-۲-۴-۱ هیجان در رویکردهای بالینی	۷۵
۲-۲-۴-۲ دیدگاه روان‌تحلیلی	۷۶
۲-۲-۴-۳ هیجان در رویکرد تجربه‌نگر و انسان‌گرایانه	۷۸
۲-۲-۴-۱-۳ دیدگاه شناختی رفتاری	۸۰
۲-۲-۵ مفهوم و پیشینه هوش هیجانی	۸۳
۲-۲-۵-۱ تعریف هوش هیجانی	۸۵
۲-۲-۵-۲ برداشتهای متفاوت از هوش هیجانی	۸۶

عنوان	صفحه
۳-۵-۲-۲ دیدگاه‌های مختلف در زمینه هوش هیجانی.....	۹۰
۱-۳-۵-۲-۲ دیدگاه توانایی (پردازش اطلاعات).....	۹۰
۲-۳-۵-۲-۲ دیدگاه شخصیتی-اجتماعی-هیجانی هوش هیجانی (مختلط).....	۹۸
۴-۵-۲-۲ تحول هوش هیجانی.....	۱۰۰
۶-۲-۲ آلکسی تیمیا.....	۱۰۳
۱-۶-۲-۲ ویژگی‌های بالینی آلکسی تیمیا.....	۱۰۵
۲-۶-۲-۲ الگوهای نظری آلکسی تیمیا.....	۱۰۷
۳-۶-۲-۲ رابطه هوش هیجانی با آلکسی تیمیا.....	۱۰۹
گفتار سوم: مهارت‌های هیجانی	
۱-۳-۲ ابرازگری هیجانی.....	۱۱۰
۱-۱-۳-۲ تفاوت‌های جنسیتی در ابرازگری هیجانی.....	۱۱۲
۲-۳-۱-۲ نقش فرهنگ در ابرازگری هیجانی.....	۱۱۲
۳-۱-۳-۲ ابرازگری هیجانی در خانواده.....	۱۱۳
۲-۳-۲ کنترل هیجان.....	۱۱۸
۲-۳-۲ کنترل خوش‌خیم.....	۱۱۸
۲-۲-۳-۲ کنترل پرخاشگری.....	۱۱۹
۳-۲-۳-۲ نشخوار.....	۱۱۹
۴-۲-۳-۲ بازداری هیجانی.....	۱۲۰
۵-۲-۳-۲ دوسوگرایی در ابراز هیجان.....	۱۲۱
۳-۳-۲ نظم هیجانی.....	۱۲۲
۴-۳-۲ همدلی.....	۱۲۳
۱-۴-۳-۲ همدلی به عنوان یک مهارت‌شناختی.....	۱۲۴
۲-۴-۳-۲ همدلی به عنوان فرایندی عاطفی.....	۱۲۵
۳-۴-۳-۲ همدلی به عنوان فرایندی شناختی و عاطفی.....	۱۲۵
۵-۳-۲ زیرلایه‌های فیزیولوژیک همدلی.....	۱۲۶
۶-۳-۲ عوامل تأثیرگذار بر همدلی در ازدواج.....	۱۲۸
۱-۶-۳-۲ ویژگی‌های فردی همسران.....	۱۲۸
۲-۶-۳-۲ ویژگی‌های زوجین.....	۱۳۰

عنوان	صفحه
۷-۳-۲ همدلی در زندگی زناشویی.....	۱۳۴
گفتار چهارم: فضای هیجانی خانواده	
۱-۴-۲ والدین و ابرازگری هیجانی.....	۱۳۷
۲-۴-۲ نقش والدین در رشد هیجانی کودک.....	۱۴۱
۳-۴-۲ رشد نظم هیجانی.....	۱۴۶
۴-۴-۲ صلاحیت هیجانی.....	۱۴۸
۵-۴-۲ راههای رشد و تقویت هوش هیجانی.....	۱۵۰
۶-۴-۲ آموزش مهارت‌های هیجانی.....	۱۵۲
۵-۲ پیشینه پژوهشی.....	۱۵۷
۱-۵-۲ تحقیقات انجام شده در داخل و خارج مرتبط با کارآمدی خانواده.....	۱۵۷
۲-۵-۲ تحقیقات مرتبط با مهارت‌های هیجانی در داخل و خارج کشور.....	۱۶۰
۳-۵-۲ پیشینه‌ی فضای هیجانی در داخل و خارج کشور.....	۱۶۸
خلاصه.....	۱۷۴

فصل سوم: روش پژوهش

۱-۳- روش پژوهش.....	۱۷۵
۲-۳ جامعه آماری.....	۱۷۶
۳-۳ نمونه و روش نمونه گیری.....	۱۷۶
۴-۳ ابزار پژوهش.....	۱۷۸
۵-۳ پرسشنامه خودسنجی خانواده (SFI).....	۱۸۰
۶-۳ پرسشنامه خود ابرازی در خانواده هالبرستات.....	۱۸۳
۷-۳ شیوه اجرا.....	۱۸۶
۸-۳ روش تحلیل آماری داده ها.....	۱۸۷
۱-۴- یافته‌های کمی پژوهش.....	۱۸۹
۲-۴: یافته‌های جانبی کیفی.....	۲۰۶

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۲۰۷.....	۱-۵ خلاصه طرح و نتایج پژوهش
۲۰۷.....	۲-۵ بحث و نتیجه گیری
۲۲۶.....	۳-۵ اعتبار پژوهش
۲۲۶.....	۴-۵ محدودیت تحقیق
۲۲۷.....	۵-۵ پیشنهادات
۲۲۷.....	۱-۵-۵ پیشنهادات کاربردی
۲۲۷.....	۲-۵-۵ پیشنهادات پژوهشی
	پیوستها
۲۲۸.....	پیوست ۱: فرمت جلسات آموزش مهارتهای هیجانی
۲۴۳.....	پیوست ۲: پرسشنامه خود گزارشی خانواده
۲۴۵.....	پیوست ۳: پرسشنامه ابراز گری هیجانی
۲۵۰.....	منابع و مآخذ

فهرست جدول‌ها

صفحه	عنوان
۸۹.....	جدول ۱-۲: طرح کلی سیستم‌های شخصیت.....
۹۷.....	جدول ۲-۲: چهارچوب هوش هیجانی از دیدگاه مایر و سالووی.....
۱۷۵.....	جدول ۱-۳: دیاگرام طرح پژوهش.....
۱۷۷.....	جدول ۲-۳: میانگین و انحراف معیار سن نمونه تحقیق.....
۱۷۷.....	جدول ۳-۳: میانگین و انحراف معیار سن فرزندان نمونه تحقیق.....
۱۷۷.....	جدول ۴-۳: میانگین و انحراف معیار طول مدت ازدواج نمونه تحقیق.....
۱۷۸.....	جدول ۵-۳: میانگین و انحراف معیار تعداد فرزندان نمونه تحقیق.....
۱۷۸.....	جدول ۶-۳: فراوانی و درصد میزان تحصیلات نمونه تحقیق در گروه آزمایش و کنترل.....
۱۸۰.....	جدول ۷-۳: توزیع سوالات و ابعاد پرسشنامه (SFI).....
۱۸۱.....	جدول ۸-۳: ضریب پایایی ابعاد پرسشنامه کارآمدی خانواده.....
۱۸۱.....	جدول ۹-۳: ضریب همبستگی پرسشنامه کارآمدی خانواده با FAD.....
۱۸۲.....	جدول ۱۰-۳: ضریب همبستگی پرسشنامه کارآمدی خانواده با پرسشنامه عملکرد خانواده بلوم.....
۱۸۳.....	جدول ۱۱-۳: ضریب همبستگی پرسشنامه SFI با پرسشنامه تعارض زناشویی.....
۱۸۴.....	جدول ۱۲-۳: توزیع سوالات ابعاد خود ابرازی در خانواده.....
۱۸۵.....	جدول ۱۳-۳: ضریب همبستگی پرسشنامه خود ابرازی در خانواده با پرسشنامه حال و هوای خانواده.....
۱۸۵.....	جدول ۱۴-۳: ضریب همبستگی پرسشنامه خود ابرازی در خانواده با پرسشنامه کنترل هیجان.....
۱۸۷.....	جدول ۱۵-۳: سر فصل محتوای جلسات آموزش مهارت‌های هیجانی.....
۱۹۰.....	جدول ۱-۴: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد سلامت/صلاحیت.....
۱۹۱.....	جدول ۲-۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در بعد سلامت/صلاحیت.....
۱۹۱.....	جدول ۳-۴: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تأثیر عضویت گروهی و جنسیت بر سلامت/صلاحیت در دو مرحله پس آزمون و پیگیری.....
۱۹۲.....	جدول ۴-۴: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون نمرات انسجام در دو گروه.....
۱۹۴.....	جدول ۵-۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه.....
۱۹۴.....	جدول ۶-۴: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در مورد تأثیر عضویت گروهی و جنسیت بر انسجام خانواده در دو مرحله پس آزمون و پیگیری.....

- جدول ۷-۴: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نمرات تعارض در دو گروه..... ۱۹۵
- جدول ۸-۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در بعد تعارض..... ۱۹۶
- جدول ۹-۴: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس در مورد تأثیر عضویت گروهی و جنسیت بر تعارض در مرحله پس آزمون و پیگیری..... ۱۹۷
- جدول ۱۰-۴: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بعد رهبری..... ۱۹۸
- جدول ۱۱-۴: آزمون لوین در مورد تساوی واریانس‌ها در بعد رهبری..... ۱۹۸
- جدول ۱۲-۴: تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر رهبری خانواده..... ۱۹۹
- جدول ۱۳-۴: میانگین و انحراف معیار نمرات بیانگری در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری..... ۲۰۰
- جدول ۱۴-۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در بعد بیانگری..... ۲۰۱
- جدول ۱۵-۴: تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر بیانگری خانواده..... ۲۰۱
- جدول ۱۶-۴: میانگین و انحراف معیار ابراز‌گری هیجانی مثبت در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری..... ۲۰۲
- جدول ۱۷-۴: آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های ابراز‌گری هیجانی مثبت در خانواده..... ۲۰۳
- جدول ۱۸-۴: تحلیل کواریانس مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر ابراز‌گری هیجانی مثبت در خانواده..... ۲۰۳
- جدول ۱۹-۴: میانگین و انحراف معیار ابراز‌گری هیجانی منفی در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری..... ۲۰۴
- جدول ۲۰-۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های ابراز‌گری هیجانی منفی..... ۲۰۵
- جدول ۲۱-۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مربوط به ابراز‌گری هیجانی منفی..... ۲۰۵

فهرست شکل‌ها

صفحه	عنوان
۳۳.....	شکل ۲-۱: مدل چند مختصاتی السون.....
۴۵.....	شکل ۲-۲: الگوی سیستمی بیورز.....
۹۲.....	شکل ۲-۳: مدل چهار شاخه‌ای هوش هیجانی.....
۱۱۱.....	شکل شماره ۲-۴: روابط فرض شده بین یک الگوی هیجان- تولید.....
۱۹۰.....	شکل ۴-۱ میانگین نمرات بعد سلامت / صلاحیت در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....
۱۹۳.....	شکل ۴-۲: مقایسه نمرات بعد انسجام در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....
۱۹۶.....	شکل ۴-۳: مقایسه میانگین نمرات تعارض در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....
۱۹۸.....	شکل ۴-۴: مقایسه میانگین نمرات رهبری در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....
۲۰۰.....	شکل ۴-۵: مقایسه میانگین نمرات بیانگری در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....
۲۰۳.....	شکل ۴-۶: مقایسه میانگین نمرات ابراز گری هیجانی مثبت در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....
۲۰۳.....	پیگیری.....
۲۰۵.....	شکل ۴-۷: مقایسه میانگین نمرات ابراز گری هیجانی (منفی) در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

هیجان، پدیده جان‌بخش زندگی و اساس فراز و نشیب‌های تجارب روزانه، غنا و فقر لحظات به یادماندنی در حیات انسان است. وجود یک ازدواج رضایتمندانه محل تلاقی و تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زوج‌هاست (تیرگری، ۱۳۸۳). هیجان‌ها بسیار شدید افراد با آغاز، حفظ و قطع پیوندهای زناشویی در ارتباط است. شواهد حاکی از آن است که انسانها با یک سری پاسخهای هیجانی اولیه متولد می‌شوند (اکمن و فرایسن^۱، ۱۹۷۱) و اگر چه این پاسخهای هیجانی در همه فرهنگ‌ها و جوامع مشابه است و در پاسخ به محرک‌های درونی و بیرونی رخ می‌دهد، افراد راهبردهای متفاوتی را در پاسخ به محرک‌ها می‌آموزند. بنابراین هیچ‌گاه، در دو فرد پاسخهای هیجانی یکسان به یک محرک دیده نمی‌شود (کوردوا، وارن و گی^۲، ۲۰۰۵).

پاسخهای هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کنند و اطلاعات مهم ارتباطی درباره شخص برای دیگران فراهم می‌آورند. جامعه به افراد آموزش می‌دهد که در مواجهه با هیجان‌ها چگونه رفتار کنند. به افراد می‌آموزد که چگونه تجارب هیجانی به صورت کلامی بیان شوند، چه معنایی به هیجان‌ها خاص اطلاق شود (مثلاً آیا تجربه هیجانی خاص خوب یا بد است؟)، چه راهکارهایی در پاسخ به هیجان‌ها به کار رود و در زمینه هیجان‌های خاص چگونه با دیگران رفتار شود؟ جامعه‌ای که فرد را احاطه کرده

1 - Ekman & Friesen

2 - Cordova, Waren & Gee

تمایل دارد که شیوه‌های خاص رفتار را تقویت و بقیه را نکوهش کند (برای مثال به پسرهای می‌آموزد که وقتی که غمگین هستند، گریه کنند یا نه). افراد در بافتی که یاد گرفته اند، به هیجانها توجه کنند و هیجانها را ابراز کنند، با یکدیگر متفاوتند. فرهنگ‌های مختلف با توجه به کنترل اعضایشان به افراد آموزش می‌دهند که هیجان‌هایشان را آشکار کنند یا نادیده بگیرند و یا در زمینه هیجان‌های مختلف چگونه پاسخ دهند (میرگاین^۱، ۱۹۹۹). افراد بسته به دیدگاه والدینشان در ارتباط با تجارب هیجانی، شیوه‌های مختلفی را در برخورد با هیجان‌ها می‌آموزند. گاتمن و همکاران (۱۹۹۷) مفهوم فلسفه فراهیجانی والدینی را معرفی کردند که اشاره به سازماندهی مجموعه افکار، احساسات والدین درباره هیجان‌ها دارد که آنها برای درک هیجان‌های خود و کودکانشان به کار می‌برند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که فلسفه فراهیجانی بر زندگی هیجانی خانواده‌ها، شامل نظم فیزیولوژیک کودک و توانایی‌های نظم هیجانی در میانه کودکی تأثیر می‌گذارد (گاتمن، کاتز و هوون، ۱۹۹۶). نهایتاً افراد استراتژیهای مختلفی را برای مدیریت هیجان بر پایه مفروضات فرهنگشان برای مردان و زنان که چگونه در زمینه پاسخ‌های هیجانی‌شان رفتار کنند، یاد می‌گیرند (میرگاین، ۱۹۹۵).

زندگی زناشویی یک بافت سرشار از هیجان است. زوجینی که با یکدیگر ازدواج می‌کنند، تجارب بی‌همتایی از مهارت‌های هیجانی را از خانواده، فرهنگ اجتماعی که در آن رشد کرده‌اند، وارد رابطه‌ی صمیمانه خویش می‌سازند. کوردوا (۲۰۰۵) معتقد است نه تنها داشتن هیجان بر سلامت رابطه تأثیر گذار است، بلکه مهارتی که فرد یاد گرفته که در مقابل تجربه هیجانی از خود نشان بدهد، بر سلامت ارتباط تأثیر می‌گذارد.

مهارت‌های هیجانی همچون توانایی شناسایی و تمایز بین هیجان‌ها، توانایی ابراز مؤثر هیجان‌ها برای رشد و حفظ ازدواج سالم ضروری است (کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵).

براکت، وارنر و باسکو^۲ (۲۰۰۵) دریافته‌اند زوجینی که مهارت‌های هیجانی کمتری دارند، در ارزیابی کیفیت‌های رابطه مثبت (مثل حمایت همسر) نمرات پایین‌تری دارند و تعارض بیشتری را در مقایسه با زوجینی که مهارت‌های هیجانی بهتری دارند، گزارش می‌کنند (السن^۳، ۲۰۰۶).

تحقیقات دیگر نشان داده است که مهارت‌های هیجانی نقش اساسی در حفظ و رشد سلامت ازدواج به ویژه در بهبود موفقیت آمیز آشفستگی ارتباط بازی می‌کند (کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵).

1 -Mirgain

2 -Brackett, Warner & Basco

3 -Olsen

۱-۱- بیان مسئله

خانواده از ارکان عمده و نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از طبیعی‌ترین گروه‌هایی است که می‌تواند نیازهای مادی، عاطفی و تکاملی و همچنین نیازهای معنوی انسانها را برطرف نماید. این واحد اجتماعی مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین فردی است (ثنائی، ۱۳۷۹).

سعادت و سلامت خانواده به وجود ارتباطات سالم و بالنده بین زوجین بستگی دارد و چنانچه پایه و بنیاد خانواده از استحکام لازم برخوردار نباشد، پیامد چنین خانواده‌هایی وجود جوی منفی، فضایی بی‌روح و افرادی که ممکن است دچار انواع مسائل جسمی و ... شوند، می‌باشد (عرفانی، ۱۳۷۸). ارتباط مؤثر سنگ زیربنای خانواده سالم و موفق است، ارتباط صحیح زوجین با یکدیگر و چگونگی بیان خود، احساسات، تمایلات و چگونگی ارتباط آنها با یکدیگر اولین الگوی ارتباطی برای فرزندان می‌باشد و به علاوه ارتباط صحیح آنها با یکدیگر می‌تواند کانون خانوادگی را بسیار دلپذیر سازد و بر عکس ارتباطات نارسا و غلط زوجین، خانواده را به جهنمی تبدیل خواهد ساخت که در آن فرزندان با انواع مشکلات ارتباطی و سایر مشکلات روانی ممکن است، پرورش یابند. ستیر (۱۳۷۶) معتقد است که خانواده‌های بالنده نحوه برقراری ارتباط و ارسال پیام را به خوبی یاد گرفته‌اند و بنابراین الگوهای سالمی را تشکیل می‌دهند و ویژگی‌های زیر را دارا می‌باشند:

نشاط، سرزندگی، اصالت، محبت، علاقه، حضور قلب و روح، قدرت ریسک کردن، برخورداری از حقوق، ارزش قابل شدن برای یکدیگر، چهره‌های آرمیده، صحبت با آهنگی پرمایه و روشن، گشاده‌رو و مهربان، سکوت‌های آرامش‌بخش نه سکوت‌های ناشی از ترس و احتیاط، والدینی با ویژگی‌های دوست‌نه ویژگی‌های ارباب، هر اشتباهی فرصتی است برای یادگیری جدید و نه فرصتی برای تخریب، بذله‌گویی.

در حالی که در خانواده‌های آشفته این ویژگی‌ها به چشم می‌خورند: محیط یخ‌زده، جو منفی، فضای بیش از حد مؤدبانه، بی‌حوصلگی، گفتارهای بارمز و راز، ناراحتی‌های جسمانی، قیافه‌های عبوس و غمگین و بی‌احساس، بدن‌های شق و سخت یا دولا و خمیده، چشم‌ها فروافتاده، گوش‌ها ناشنوا، صداها خشن و گوش‌خراش یا به سختی قابل شنیدن، نشانه دوستی و شادی در میان آنها اندک، شوخی‌ها گزنده و طعنه‌آمیز و ارتباطات غیر مستقیم و مبهم، قاعده‌ها خشک و بی‌روح (ستیر، ترجمه بیرشک، ۱۳۷۰).

بارکر (۱۹۸۶)، اپستین و همکاران (۱۹۷۸) بر این باورند که توانایی خانواده سالم برای ارتباط فکری و احساسی بیشتر از خانواده‌های متوسط و یا دارای عملکرد بد است. اعضای خانواده سالم به روشنی با یکدیگر تماس گرفته و احساسات و اندیشه‌های خود را بیان می‌کنند (موسوی، ۱۳۷۹).

از جمله مدل‌های مهم در ارزیابی و آسیب‌شناسی خانواده مدل بیورز است. ساختار مرکزی مدل بیورز^۱ برای سنجش عملکرد خانواده صلاحیت^۲ و سبک است. کارآمدی (صلاحیت) خانواده اشاره به توانایی خانواده به منظور مدیریت و سازماندهی موفق دارد، به طوری که در آخر بتواند سلامت اعضای خانواده را توسعه داده و حفظ نماید. سلامت حالت تندرستی کامل جسمانی و روانی-اجتماعی و نه صرفاً فقدان نشانه‌های بیماری است. کارآمدی خانواده توانایی اعضا را در ایجاد ارتباط صحیح، مذاکره و ایجاد قوانین و اهداف روشن، حل مشکلات، انطباق با شرایط و موقعیت‌های جدید، مدیریت تعارض، مسئولیت‌پذیری و خودمختاری را شامل می‌شود. بیورز و هامپسون (۱۹۹۰) معتقدند خانواده‌های کارآمد قادرند به سهولت تعارضات را حل کنند و به صورت صریح و مستقیم با یکدیگر ارتباط برقرار کنند (ارلاندو^۳، ۲۰۰۲). فریرا و ویتنر^۴ (۱۹۸۲) معتقدند اعضای خانواده‌های ناکارآمد تمایل به عدم بیان خواسته‌ها، احساسات و افکارشان دارند و آنها را از یکدیگر پنهان می‌سازند. در مقابل اعضای خانواده‌های کارآمد تمایل دارند که اطلاعات هیجانی و احساسات و افکارشان را به مشارکت بگذارند (پاور و نوام^۵، ۱۹۹۲؛ به نقل از یلمسا^۶، ۲۰۰۰). رضایت از رابطه زناشویی کارکرد مجموعه‌ای از هیجان‌های مثبت و منفی و شدت چنین تجارب هیجانی است که طرفین به طور مشترک تجربه می‌کنند (تیرگری، ۱۳۸۳). گاتمن و روتر فیلد (۱۹۷۶) معتقدند توانایی مدیریت مؤثر هیجان‌ها در موقعیت‌های چالش‌برانگیز به خصوص این که چه موقع و چگونه هیجان‌ها ابراز و چه موقع کنترل شوند، از مهارت‌های اساسی در زندگی زناشویی است. زوجینی که در شناسایی و ارتباط برقرار کردن با هیجان‌ها خود راحت هستند، بیشتر احتمال دارد که سلامت زندگی زناشویی را تجربه کنند. شواهد نشان می‌دهد که زوج‌ها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ ارتباط صمیمانه و درک احساسات از جانب همسرشان با مشکلات فراگیر و متعددی روبرو هستند. بدیهی است که کمبودهای عاطفی و هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر اثرات نامطلوبی بر زندگی مشترک آنها می‌گذارد. تحقیقات حاکی از آن است که شایستگی‌های عاطفی توان تحمل‌تندگی و حل مشکلات روزانه را افزایش می‌دهد و این مهارت‌های شخصی می‌تواند فرد را در مقابله با فشارهای ناگهانی محیطی موفق سازد. رابطه صمیمانه زوجین نیازمند مهارت‌های ارتباطی است. از قبیل توجه افراد به مسائل از دید

1 -Beavers

2 -competence

3 -Orlando

4 -Ferreira & Winter

5 -Power & Noam

6 -Yelsema

همسرشان، توانایی درک همدلانه آنچه همسرشان تجربه کرده و همچنین حساس بودن و آگاه بودن از نیازها و خواسته‌های همسرشان (مهانیان خامنه، ۱۳۸۵).

به سه طریق محققان نقش هیجان را در حفظ سلامت ازدواج بررسی کرده‌اند:

۱- اولین حوزه شدت و ظرفیت پاسخهای هیجانی در ازدواج است. گاتمن و کراکوف^۱ (۱۹۹۵) سیستم کدگذاری (SPAFF)^۲ را به کار بردند که پاسخهای ابراز شده هیجانی زوجین را در زمان تعارضات شناسایی می‌کرد. آنها دریافتند که زوجین قدیمی هیجان منفی کمتر و مهربانی بیشتری را نسبت به زوجینی که در سالهای آغازین زندگی زناشویی بودند، تجربه می‌کردند. گاتمن و کراکوف (۱۹۷۶) دریافتند زوجینی که از ازدواجشان ناراضی‌اند، عواطف منفی و تبادلات عاطفی منفی بیشتری نسبت به زوجین رضایتمند از ازدواج دارند.

۲- روش دیگری که محققان نقش هیجان را در زمینه عملکرد زناشویی بررسی کرده‌اند، بررسی تأثیر آسیب‌شناسی هیجانی در ازدواج است (کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵). برای مثال محققان ارتباط بین علائم افسردگی و اضطراب و کاهش رضایتمندی زناشویی را نشان دادند. مارتین، بلام و رومان^۳ (۱۹۹۳) دریافتند که آغاز علائم افسردگی ماشه‌چکان ارائه پیامدهای منفی برای همسران، شامل ابراز رفتارهای کلامی و غیر کلامی منفی بیشتر در طول تعارضات زناشویی و ادراکات منفی بیشتر در ازدواجشان در مقایسه با همسران غیر افسرده است (میرگاین، ۲۰۰۳).

۳- روش سوم بررسی هیجان در رویکردهای درمانی است. برای مثال هم در زوج درمانی یکپارچه^۴ (کریستنسن و جکوبسون^۵، ۲۰۰۰؛ کوردوا و جانسون، ۱۹۹۷) و هم در درمان هیجان‌مدار^۶ (گرینبرگ و جانسون، ۱۹۹۴) فراخوانی هیجانی^۷، شناسایی و ابراز هیجان و همدلی هسته تغییرات درمانی در نظر گرفته می‌شوند (کوردوا، ۲۰۰۵). گرینبرگ و جانسون (۱۹۸۶) تأکید کردند که تمرکز بر ابراز هیجان زوجین در طول درمان به معنای حذف احساسات منفی نیست، بلکه بیشتر آشکار کردن آسیب‌پذیری هیجانی است. گرینبرگ و جانسون دریافتند که فراخوانی هیجانی در درمان زناشویی رشد صمیمیت، اعتماد، نزدیکی و تسهیل حل تعارض را سبب می‌شود. آنها پیشنهاد کردند که دسترسی به پاسخهای هیجانی اولیه حل مشکل را تسهیل و باعث می‌شود که آنها خود و تعریفشان از رابطه را تغییر دهند (میرگاین، ۲۰۰۳؛ به نقل از کوردوا، ۲۰۰۵).

1 -Cottman & Krokoff
2 -Specific Affect Coding System
3 -Martin, Blum & Roman
4 -integrative couple therapy
5 -Christensen & Jacobson
6 -emotionally focused therapy
7 -emotional evocation