

مَلَكُ الْأَفْلَكِ



دانشگاه تربیت معلم تهران
دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی
گروه روان شناسی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته: روانشناسی بالینی

عنوان پایان نامه

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر شاد کامی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی
دانشجویان دانشگاه تربیت معلم

استاد راهنما:

دکتر شهرام محمد خانی

استاد مشاور:

دکتر محمد حاتمی

دانشجو:

طاهره مهدوی حاجی

شهریور ۱۳۸۹

تقدیم به پدر و مادر عزیزم که شوق آموختن را در من پروراندند.

و

همسرم همراه همیشگی زندگیم.

چکیده

هدف: هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه تربیت معلم بود.

روش: پژوهش حاضریک مطالعه شبه آزمایشی همراه با گروه کنترل و پیش آزمون-پس آزمون بود. ۲۸ نفر از دانشجویان دانشگاه تربیت معلم با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه‌ی در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. شرکت کنندگان گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه سه ساعته، پنج مهارت اصلی زندگی شامل مهارتهای مقابله با خلق منفی، برقراری ارتباط مؤثر، جرات مندی، مدیریت خشم و مدیریت استرس را دریافت کردند. ولی گروه کنترل هیچ نوع مداخله‌ای دریافت نکرد. آزمودنی‌های هر دو گروه آزمایش و گواه، پیش و پس از مداخله، پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد، کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و تنظیم هیجانی شات را تکمیل نمودند. داده‌های بدست آمده با استفاده از روش‌های آماری تحلیل کوواریانس تک متغیری و چند متغیری و نرم افزار SPSS-۱۸ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بهبود معناداری در شادکامی و راهبردهای تنظیم هیجان شرکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. هم چنین آموزش مهارت‌های زندگی به افزایش نمرات کیفیت زندگی شرکت کنندگان گروه آزمایش، در حیطه‌های سلامت روانی، روابط اجتماعی و محیط فیزیکی شد، اما بر حیطه سلامت جسمانی تاثیر معناداری نداشت.

نتیجه: برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، مداخله موثری برای افزایش میزان شادکامی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی دانشجویان است. این یافته‌ها از اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک مداخله مبتنی بر رویکردهای شناختی-رفتاری در ارتقای کیفیت زندگی و شاخص‌های بهداشت روانی دانشجویان حمایت می‌کند. بنابراین با توسعه این نوع آموزش‌ها می‌توان به بهبود سطح کیفیت زندگی و شادکامی دانشجویان کمک کرد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، شادکامی، کیفیت زندگی، تنظیم هیجانی.

فهرست

فصل اول : کلیات

۲	مقدمه
۴	بیان مساله
۱۱	ضرورت انجام تحقیق
۱۵	هدف کلی
۱۵	اهداف جزئی
۱۶	سوالات
۱۶	فرضیه ها
۱۶	تعريف مفاهیم
۱۶	شادکامی
۱۷	کیفیت زندگی
۱۷	تنظيم هیجانی
۱۷	مهارت های زندگی

فصل دوم : مبانی نظری پژوهش

۲۰	شادکامی
۲۱	تعريف شادکامی
۲۲	عوامل مؤثر بر شادکامی
۲۲	شناخت
۲۴	شخصیت
۲۵	عزت نفس

۲۶	اعتقادات مذهبی
۲۷	سرمایه اجتماعی
۲۸	فعالیت‌های اوقات فراغت
۲۹	وضعیت اقتصادی
۳۰	سلامت
۳۱	جنسيت
۳۲	روشهای افزایش شادمانی
۳۳	الف) آموزش شادی فوردايس
۳۴	ب) برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی لوینسون و گوت لیب
۳۵	کیفیت زندگی
۳۶	تعريف کیفیت زندگی
۳۷	ابعاد کیفیت زندگی
۳۸	ارتقای کیفیت زندگی
۳۹	الف) فعالیت‌های جسمانی
۴۰	ب) مداخلات آموزشی
۴۱	ج) مداخلات روانشناختی
۴۲	تنظيم هیجان
۴۳	تعريف تنظیم هیجان
۴۴	راهبردهای شناختی تنظیم هیجان
۴۵	صفات شخصیتی و تنظیم هیجان
۴۶	تنظيم هیجان و خلالات روانشناختی

.....۵۱	تنظیم هیجان و سلامت
.....۵۲	ارتقای تنظیم هیجان
.....۵۳	مهارت‌های زندگی
.....۵۸	دانشجویان، مشکلات روانشناختی و اثر بخشی مهارت‌های زندگی
.....۶۰	جرات ورزی
.....۶۱	مدیریت خشم
.....۶۱	مدیریت استرس
.....۶۲	برقراری ارتباط مؤثر
.....۶۲	مقابله با خلق منفی
.....۶۳	پیشینه پژوهشی
.....۶۴	تحقیقات داخلی
.....۷۲	پژوهش‌های خارجی

فصل سوم : روش تحقیق

.....۷۷	طرح تحقیق
.....۷۷	طرح پژوهش
.....۷۸	جامعه
.....۷۸	نمونه
.....۷۸	روش و چگونگی نمونه گیری
.....۷۹	ابزارگردآوری داده ها
.....۷۹	پرسشنامه شادکامی آکسفورد
.....۸۰	روش نمره گذاری پرسشنامه شادکامی

پایابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد

پرسشنامه کیفیت زندگی

روش نمره گذاری و تجزیه و تحلیل داده ها

پایابی و اعتبار پرسشنامه کیفیت زندگی

پرسشنامه هوش هیجانی شات

روش نمره گذاری پرسشنامه هوش هیجانی شات

پایابی و اعتبار پرسشنامه هوش هیجانی شات

روش اجرای پژوهش

روش تجزیه و تحلیل داده ها

چهارم : یافته های تحقیق

مقدمه

اطلاعات توصیفی پژوهش

نتایج مربوط به فرضیه های پژوهش

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

مقدمه

بررسی فرضیه های پژوهش

محدودیت ها

پیشنهادات

منابع

پیوست ها ... ۱۲۳

فهرست جداول

.....۷۸.....	جدول ۳-۱: نمایش طرح پژوهش
.....۸۸.....	جدول ۳-۲: جدول زمان بندی و محتوای آموزشی جلسات
.....۹۱.....	جدول ۴-۱. اطلاعات توصیفی گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون
.....۹۳.....	جدول ۴-۲. نتایج آزمون ANCOVA برای شادکامی گروه آزمایش و کنترل
.....۹۴.....	جدول ۴-۳. نتایج آزمون MANCOVA در مورد گروه آزمایش و کنترل در مولفه های کیفیت زندگی
.....۹۵.....	جدول ۴-۴. نتایج آزمون ANOVA برای اثر گروهها و اثر تعاملی در کیفیت زندگی
.....۹۶.....	جدول ۴-۵. نتایج آزمون ANCOVA برای تنظیم هیجانی گروه آزمایش و کنترل

فصل اول

کلیات پژوهش

روان‌شناسی بالینی به طور سنتی بر کمبودها و ناتوانی روانی تاکید داشته است و انعطاف پذیری^۱، پرمایه بودن^۲ و استعداد مراجuan را برای بازیابی^۳، به ندرت مد نظر قرار داده است (جانسون، ۲۰۰۰؛ نیونز، هلمز و دان، ۲۰۰۱). در سال‌های اخیر مارتین سلیگمن و همکارانش ایجاد پایه‌های روانشناسی مثبت را به عنوان متمم رویکردهای کمبود مدار شروع کرده‌اند (سلیگمن، ۲۰۰۲؛ سلیگمن و سیکزن特 میهالی، ۲۰۰۱). روان‌شناسی مثبت نگر در حقیقت چیزی جز مطالعه‌ی علمی نقاط قوت و کمالات معمول انسانی نیست (سلیگمن و سیکزن特 میهالی، ۲۰۰۰). هدف روانشناسی مثبت نگر تبلور یک تغییر در روان‌شناسی از صرف پرداختن به ترمیم آسیب‌ها به سمت بهینه کردن کیفیت زندگی می‌باشد (اشنايدر و لوپز، ۲۰۰۲). این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان‌ها به عنوان سپری‌علیه بیماری روانی استفاده کند. روان‌شناسی مثبت به شناسایی عامل‌هایی می‌پردازد که سلامت روان شناختی و شادکامی انسانها را افزایش می‌دهند و به تازگی به ارائه‌ی راهکارهایی جهت افزایش نیرومندی‌های انسان پرداخته که غالباً از روش‌های روان-آموزشی بهره می‌برد (کار، ۲۰۰۴).

از طرفی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که امروزه علی‌رغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌ی زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با چالش‌های زندگی فاقد توانایی‌های لازم هستند و همین امر آنها را در برخورد با مسائل و دشواری‌های زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر کرده است (داردن و گازدار، ۱۹۹۶). یکی از عوامل تنفس زا فعالیت‌های تحصیلی است که منجر به دوری از خانه و خانواده می‌شوند. این امر فرد را مجبور به تماس با مکان‌ها، افراد یا فرهنگ‌های دیگر نموده و مسائل و مشکلاتی به وجود می‌آورد که احساس غربت و

¹ Resilience

² Resourcefulness

³ Renewal

کاهش کیفیت زندگی و شادکامی یکی از آنهاست (بن و هاروی^۱، ۲۰۰۵). شواهد نشان می دهد که برخی از ویژگی های شخصیتی مانند روان رنجوری، برون گرایی، انعطاف ناپذیری و جرات ورزی پایین هنگام تعاملات اجتماعی و دلبستگی ایمن یا نا ایمن بر افزایش یا کاهش این حالت ها در دانشجویان اثر گذار است (میکولینسر و اورباچ^۲، ۱۹۹۸). نتایج پژوهش‌های موجود بر مداخلاتی چون آموزش ابراز وجود و جرات ورزی، آموزش تنش زدایی، آموزش مهارت های اجتماعی، تنفس کنترل شده، توقف فکر، انجام فعالیت های مورد علاقه، آموزش مهارت های مقابله ای و... تاکید دارند (بنتک^۳، ۲۰۰۵). بنابراین به نظر می رسد که آموزش مهارت های زندگی از جمله مهارت های جرات ورزی، مدیریت استرس، مقابله با خلق منفی و... به منظور ایجاد روابط اجتماعی در محیط جدید و گسترش شبکه حمایتهای عاطفی و اجتماعی و ایمن سازی جهت ایجاد آرامش روانی در فرد از طریق اصلاح و بازسازی باورها، نگرش و رفتارها بتواند کارآیی بیشتری داشته باشد (بردار و آزادفلح، ۱۳۸۷). مداخلاتی از این دست نه تنها منجر به مواجهه سودمند با مشکلات و عوامل تندگی زا می گردد، بلکه افراد به جهت رفتار موفقیت آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی مثبت تری از خود داشته و به تبع آن هیجان ها و عواطف مثبت تری را نیز تجربه خواهند نمود (اوگدن^۴، ۲۰۰۴).

برخی پژوهش گران در تعریف مهارت های زندگی بر توانمندی های عملی و موفقیت تاکید دارند و آن را حاصل تحلیل نیازها و خواسته های اجتماعی و الزامات زندگی روزمره برمی شمارند. که برخی از این مهارتها به ارتباط افراد با یکدیگر و برخی به کارهای روزمره مربوط می شوند (استتن^۵ و همکاران، ۱۹۸۰، جون^۶، ۱۹۹۰) مهارت‌های زندگی را شامل طیف وسیعی از دانش و تعامل بین فردی می داند که برای زندگی بزرگسالی اساسی

¹Benn & Harvey

²Miculinenser & orbach

³ Bontekoe

⁴ Ogden

⁵ Stanton

⁶ Joan

است. پیت من^۱ (۱۹۹۱) مهارت‌های زندگی را به عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها و رفتارهایی تعریف کرده است که برای احساس شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شود. این مهارت‌ها انسان را قادر می‌سازند تا با موقعیت‌های زندگی سازگاری یافته و بر آنها تسلط داشته باشند. از طریق رشد این مهارت‌ها افراد می‌توانند به راحتی با دیگران زندگی کنند، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را دوست داشته باشند. بر این اساس می‌توان از برنامه آموزش مهارت‌های زندگی جهت ارتقای سطح شادمانی و کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی دانشجویان بهره برد.

بیان مساله

یکی از مقوله‌های مهم در روانشناسی مثبت شادی است که تاریخچه‌ی بررسی علمی آن به سالهای دهه ۱۹۶۰ میلادی باز می‌گردد (آرجایل^۲، ۱۳۸۲). شادی به عنوان یکی از زمینه‌های مهم روانشناسی مثبت، امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است. و مفاهیم گسترده‌ای را در بر می‌گیرد. لیوبومیرسکی^۳ (۲۰۰۱) شادی را تعادل میان تجربه‌های مثبت و منفی در طول یک دوره‌ی زمانی می‌داند. وینهون^۴ (۱۹۸۸) معتقد است شادی به درجه یا میزانی گفته می‌شود که شخص در باره‌ی مطلوبیت کل زندگی خود قضاوت می‌کند. به عبارت دیگر شادی به این معنا است که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد. آرجایل، مارتین و کراس‌لند^۵ (۱۹۸۹) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه‌ی مثبت، عدم وجود عاطفه‌ی منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. لیوبومیرسکی، شلدون و شید^۶ (۲۰۰۵) شادی را تجربه‌ی احساس نشاط، خشنودی، خوشی و نیز دارا بودن این احساس که فرد زندگی خود را خوب با معنا و با ارزش بداند، در نظر گرفته‌اند. طبق این تعریف مشخص می‌شود که شادی یک پدیده‌ی

¹ Pittman

²- Argyle

³ lyoubomirsky

⁴ Veenhoven

⁵ Sheldon & Schkade

ذهنی و درونی است . دونو و کوپر^۱ (۱۹۹۸) در یک پژوهش فرا تحلیل مهم ترین ویژگی شخصیتی افراد شاد را عاطفه‌ی مثبت و عزت نفس گزارش نموده اند. پژوهش‌ها نشان داده اند که زمینه‌های خلق و خوشبختی، فرهنگ، مهارت‌های اجتماعی، میزان خوشبینی و بدبینی، سرزندگی و حمایت اجتماعی و شناخت‌های فرد بر میزان شادی تاثیر مستقیم دارد(مایرز، ۲۰۰۰^۲؛ داینر، ۲۰۰۰). افراد با خلق مثبت و دیدگاه خوشبینانه ، محبوبیت بیشتر وسازگاری بهتری با تکالیف تحصیلی، شغلی و ورزشی بیشتری دارند. هم چنین موقوفیت‌های سیاسی و اجتماعی آنها بیشتر است(میلیگان، ۲۰۰۳^۳).

مایرز و داینر (۱۹۹۵) می گویند وقتی از مردم پرسیده می شود، فرد شادکام چه کسی است؟ در پاسخ به شبکه ای حمایتی از روابط بین فردی در یک فرهنگ اشاره می کنند که به تعبیری مثبت و خوش بینانه از رویدادهای زندگی می انجامد. هم چنین برخی از پژوهشگران از جمله شوارتز و استراک(۱۹۹۱) باور دارند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند. این سوگیری در جهت خوش بینی و خوشحالی است. یعنی افراد اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می کنند که به خوشحالی آنها می انجامد. با توجه به توضیحات ذکر شده به نظر می رسد که شادکامی مفهومی است که چندین جزء دارد:

نخست آنکه جزئی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. دوم آنکه جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی را موجب می شود. سوم آنکه جزئی شناختی دارد که موجب می گردد که فرد شادکام نوعی تفکر و نوعی پردازش اطلاعات ویژه داشته باشد و واقعی روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش بینی وی را به دنبال داشته باشد(عبدی و همکاران، ۱۳۸۴).

1 Deneve & cooper

2 Myers

3 Miligan

در سال های گذشته در بین محققان علاقه‌ی زیادی برای مشخص کردن این که چه چیزی مردم را شاد می‌کند به وجود آمده است. اگرچه بیشتر پژوهش‌ها بر روی عوامل جمعیت شناختی و سایر متغیرهای اقتصادی-اجتماعی متمرکز شده است ولی امروزه باور بر این است که بعضی از افراد به خاطر ویژگی‌های شخصیتی شان از دیگران شادتر هستند. هایز و جوزف(۲۰۰۲) دریافتند که نمره‌ی بالا در هر کدام از مقیاس‌های بهزیستی روان شناختی با نمره‌ی بالا در برون گرایی، نمره‌ی پایین در روان رنجور گرایی و نمره‌ی بالا در با وجودان بودن مرتبط است.

اخیراً مطالعات بین فرهنگی نیز در این زمینه گزارش شده است. فورنهاام(۱۹۹۹) در پژوهشی بین سه فرهنگ ژاپن، چین و انگلستان به بررسی میزان پیش‌بینی کنندگی شخصیت از شادکامی و سلامت روانی در غرب و شرق پرداخته است. نتایج نشان داده است که در متغیر شادکامی و برون گرایی میانگین انگلیسی‌ها نسبت به ژاپنی‌ها و چینی‌ها در سطح بالاتری قرار داشته است. با این حال ضرایب همبستگی در هر موقعیت مشخص کرده‌اند که برون گرایی همبسته‌ی عمدۀ شادکامی می‌باشد. علی‌رغم وجود همبستگی بین ویژگی‌های ژنتیکی و شخصیتی، عوامل دیگری نیز وجود دارد که با شادی همبستگی داشته و تقویت این عوامل موجب افزایش شادکامی افراد می‌گردد(کار^۱، ۲۰۰۴). از جمله‌ی این عوامل می‌توان به افزایش سرمایه‌ی اجتماعی^۲، بهبود روابط اجتماعی، بهبود راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به منظور پردازش مثبت اطلاعات هیجانی و ... اشاره کرد (مرادی و همکاران، ۱۳۸۴).

از دیگر مفاهیم مهم در روانشناسی مثبت مفهوم کیفیت زندگی است که با سازه‌ی سلامت ذهنی یا همان شادکامی مرتبط است ولی از آن متمایز می‌باشد. کیفیت زندگی شامل رضایت از زندگی^۳(داینر و لوکاس،

¹ carr

² Social capital

³ Life satisfaction

سلامت آدمی به شمار می روند (نهوون، ۲۰۰۰). کیفیت زندگی سازه ای بسیار گسترده تر از بهزیستی ذهنی^۶ است. کیفیت زندگی سازه ای پیچیده ای است که انواع حیطه ها از جمله وضعیت سلامت، توان انجام زندگی روزمره، جایگاه نقش شغلی، وجود فرصت هایی برای دنبال کردن علاقه تفریحی، کارکرد اجتماعی و دوستی ها و روابط با دیگران، دسترسی به منابع مراقبت از سلامت ، معیارهای زندگی و سلامت عمومی را در بر می گیرد. در سالهای اخیر نظر محققان و روانشناسان به مساله ای کیفیت زندگی جلب شده است. مفهوم کیفیت زندگی بعد از جنگ جهانی دوم با تحقیق بر روی افرادی که دارای بیماری های خاص مانند دیابت و ایدز بودند آغاز گردید (рапکین^۷، هانت و مارشال، ۲۰۰۲). لیکن قابل ذکر است که عوامل تشکیل دهنده ای " زندگی خوب یا بهتر" همواره در تحقیقات علوم اجتماعی، علوم سیاسی و علوم پژوهشی سابقه ای طولانی داشته است. چرا که تعریف کیفیت زندگی ایده آل بر مجموعه ای وسیعی از قوانین و رفتار ها از جمله قوانین فرزند پروری، تعلیم و تربیت، اقتصاد و صنعت و سیاست تاثیر بسزایی دارد .

مفهوم کیفیت زندگی از دیدگاه های نظری متعددی تعریف شده است (اسکولاک، ۱۹۹۶؛ هالپرن، ۱۹۹۳؛ هانت و مارشال^۸، ۲۰۰۲) " سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) کیفیت زندگی را ادراک فرد از موقعیت خود در زندگی با توجه به زمینه ای فرهنگی، ارزشی و اهداف فرد تعریف می کند (به نقل از اسمیت^۹، ۲۰۰۰). از دیدگاه هانت و مارشال (۲۰۰۰) کیفیت زندگی عبارت است از میزان آگاهی فرد از تجارت زندگی ، و نقشی که در آن

¹ Diener & Lucas

² Well being

³ Shine & johnson

⁴ Happiness

⁵ Andrew & withey

⁶ Subjective well being

⁷ Rapkine

⁸ Hunt & marshal

⁹ Smith

تجارب دارد. برای افزایش کیفیت زندگی نیز پژوهش های متعددی انجام شده است. اکثر پژوهشگران کیفیت زندگی را مفهومی می دانند که هم جنبه‌ی عینی^۱ داشته و هم دارای جنبه‌ی ذهنی^۲ می باشد) (مانند فلسف و پری^۳، ۱۹۹۵؛ ۱۹۹۶؛ رنیک و بران^۴، ۱۹۹۶). لذا پژوهش هایی که به بررسی روش های افزایش کیفیت زندگی می پردازنند، از طرفی به آموزش هایی می پردازنند که افراد با استفاده از آنها به تغییر سبک زندگی و محیط زندگی خود نائل شوند و از طرف دیگر با آموزش های شناختی و اصلاح نحوه‌ی تفکر افراد، به افزایش رضایت آنان از زندگی کمک می کنند (همان منبع).

سازه‌ی دیگری که می تواند به لحاظ مفهومی با آنچه که در بالا ذکر شده است مرتبط باشد تنظیم هیجانی است. تنظیم هیجان را می توان به صورت فرآیندهایی تعریف کرد که از طریق آن افراد می توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند، چه وقت آنها را داشته باشند و چگونه آنها را تجربه و ابراز کنند، تاثیر بگذارند (گروس^۵، ۱۹۹۸). نظریه های جدید در قلمرو هیجان بر نقش مثبت و انطباقی هیجان تاکید دارند (مثلا لازاروس، تووبی و کاسمیدز^۶، ۱۹۹۰؛ فردیکسون^۷، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱) هدف بسیاری از بررسی های انجام شده در زمینه هیجان، تنظیم پیامدهای آن بر رفتار و شناخت است و نشان می دهد که هیجان می تواند نقش سازنده‌ای داشته باشد. با این همه نباید فراموش کرد که هیجان همواره سودمند نیست و در بیشتر اوقات باید آنها را تنظیم و مدیریت کرد (گروس، ۱۹۹۸). تنظیم هیجان در اشکال مختلف آن تاثیری نافذ و فراگیر در همه جنبه‌های زندگی و از همان آغاز کودکی دارد. در حقیقت شواهدی وجود دارد مبنی بر این که کودکان می توانند از طریق رفتارهایی مثل دور شدن و نزدیک شدن بر احساساتشان کنترل داشته باشند (رdbارت و احدی، ۱۹۹۴). بیشترین تعریفی که ازوایه تنظیم هیجانی

¹Objective

²Subjective

³Felce & perry

⁴Renwick & Brown

⁵Gross

⁶Tooby & cosmides

⁷Fredrickson

انجام گرفته به روش های تاثیرگذاری بر تجارب و بیان هیجانات فردر این تجارب باز می گردد .(روتنبرگ و گروس، ۲۰۰۳). یک جنبه مهم از این تعریف این است که در خود فرد اتفاق می افتد (تامپسون، ۱۹۹۴) تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده اند که راهبردهای تنظیم هیجان می تواند به صورت خودکار یا هدفمند به کار گرفته شود و به همان نسبت می تواند هشیار یا ناهشیار باشد(گروس، ۱۹۹۸). بررسی متون و مطالعات روانشناسی نشان می دهد که تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است(سیچی، اکرمی و ایزارد^۱، ۱۹۹۵؛ تامپسون، ۱۹۹۱) و نقص در آن با اختلالات درونریز (مانند افسردگی، اضطراب و انزوای اجتماعی) و اختلالات برون ریز (مانند بزهکاری و رفتار پرخاشگرانه) ارتباط دارد(آیزنبرگ^۲ و همکاران ، ۲۰۰۱).اگرچه این یافته ها در مورد علی بودن رابطه بین تنظیم هیجان و اختلالات روانی چیزی را بیان نمی کنند اما برخی از مطالعات دراز مدت اشاره می کنند که اشکال در تنظیم هیجان می تواند افراد را برای اختلالات روانی بعدی مانند افسردگی مستعد و آماده سازد(ساندلر، تین وست^۳، ۱۹۹۴).

شادی یکی از هیجان های اصلی انسانها است و افراد می توانند راهبردهای شناختی خود را به گونه ای تنظیم کنند که با اصلاح آنها به افزایش این هیجان در موقعیت های مختلف زندگی خود دست یابند. به طور کلی سبک تفکر مثبت و خوشبینی روی میزان شادکامی افراد تاثیر دارد(داینر و ساح، ۱۹۹۶، به نقل از عابدی، ۱۳۸۳). در واقع همانطور که تنظیم ناسازگارانه ای هیجان می تواند به بسیاری از اختلالات جسمی و روانی منجر شود، میزان رضایت از زندگی و شادکامی نیز یکی از پیامدهای مهم تنظیم سازگارانه ای هیجان می باشد. و شادی و رضایت از زندگی نیز عنصر مهمی در ارزیابی افراد در مورد کیفیت زندگیشان می باشد.

¹ Csichi , ekerman &lsard

² Isenberg

³ Sandler & Teenvest

در یک جمع بندی از همه‌ی آنچه که در بالا ذکر شد می‌توان گفت سه مفهوم شادکامی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی سازه‌هایی به هم مرتبط هستند که می‌توانند روی عملکرد افراد در زمینه‌های مختلف (مثل زمینه‌های تحصیلی یا شرایط اجتماعی) تاثیر بگذارند. بنا براین یافتن راه‌هایی که به افزایش آنها در زندگی افراد بیانجامد می‌تواند برای جوامع امروزی بسیار راهگشا باشد. به طور کلی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلاتی که در حیطه‌ی روانشناسی مثبت صورت می‌گیرند غالباً شامل برنامه‌های روان-آموزشی هستند (رونن^۱، ۲۰۰۹). یکی از این برنامه‌ها، برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی است (форدایس^۲، ۲۰۰۷). از آنجا که آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه‌ی چند جانبه است که هم بر روی شناخت افراد اثر می‌گذارد و هم بر روی هیجانات و نگرش‌های آنها، می‌توان امیدوار بود تا روی اجزای شناختی و هیجانی شادکامی و تنظیم هیجانی مؤثر باشد. از طرف دیگر با آموزش مهارت‌های رفتاری، افراد این توانمندی را به دست می‌آورند تا شبکه‌های اجتماعی گسترده‌تری داشته باشند و از حمایت اجتماعی آنها برخورد باشند. همان‌طور که در بالا ذکر شد این دریافت حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به شادکامی بیشتر و کیفیت زندگی بالاتری بیانجامد.

پس از آموزش مهارت‌های زندگی به دانشجویان می‌توان امیدوار بود که آنها بتوانند از افکار و احساسات خود آگاه باشند، بتوانند آنها را به درستی مدیریت و کنترل کنند و از موقعیت‌های اجتماعی ارزیابی درست و منطقی داشته باشند. هم چنین یاد بگیرند که با استفاده از راهبرد‌های مفید و مؤثر به مقابله با موقعیت‌های چالش انگیز زندگی خود پردازنند.

¹Ronen

²Fordyce

با توجه به آنچه گفته شد هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی (مدیریت استرس، کنترل خشم، ارتباط مؤثر، جرات ورزی، مقابله با خلق منفی) بر شادکامی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی دانشجویان خواهد بود.

ضرورت انجام تحقیق

مارtin سلیگمن (۲۰۰۲) استدلال می کند که هیجان های مثبت مثل لذت یا خشنودی به افراد می گویند که اتفاق خوبی در حال رخ دادن است. هیجان های مثبت توجه افراد را وسعت می بخشد و آنها را از محیط اجتماعی و فیزیکی گسترشده تری آگاه می سازند. این توجه گسترش یافته افراد را برای پذیرش اندیشه ها و اقدام های تازه آماده می کند و باعث می شود آنها بیش از موقع عادی خلاق شوند (آیزن^۱، ۲۰۰۰). به این ترتیب هیجان های مثبت فرصت هایی را در اختیار افراد می گذارد تا روابط بهتری ایجاد کنند. بارآوری بیشتری از خود بروز دهنده. هیجان های مثبت، افراد را برای روابط برد - برد و بازی هایی غیر از همه یا هیچ آماده می سازند. که در آنها هر دو طرف، کار را با بیش از چیزی که با آن شروع کرده بودند به پایان می بردند. این پیوند بازی های غیر صفر و یکی در هیجان های مثبت بر استدلال رایت^۲ (۲۰۰۰) مبنی است که می گوید پیشرفت تمدن در راستای افزایش تعامل های برد-برد و سازمان هایی است که از بازی های غیر صفر و یکی حمایت می کنند.

از این تحلیل روشی می شود که هیجان های مثبت، آنگاه که هدف، شناسایی اشتباه و حذف آنها است؛ تفکر انتقادی دفاعی و تصمیم گیری بسیار متمرکز را آسان می سازند. هیجان های مثبت بارآوری و تفکر خلاق و توأم با شکیابی را آسان می سازد. بنا بر این می توان چنین نتیجه گرفت که افزایش تنظیم هیجانی و کنترل و مدیریت آنها

¹ Isen

² Wright