

بررسی رابطه هوش هیجانی و خودمتمایزسازی با کیفیت زندگی زناشویی دبیران

اکرم حمیدی نصرآباد^۱

اعظم حمیدی نصرآباد^۲

چکیده

تحقیق حاضر به منظور بررسی رابطه میان هوش هیجانی و خودمتمایزسازی با کیفیت زندگی زناشویی دبیران دبیرستان‌های متوسطه شهرستان سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ انجام شده است. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بوده و بدین منظور ۱۵۰ دبیر زن و ۱۵۰ دبیر مرد به عنوان نمونه و با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده است. برای اندازه‌گیری خودمتمایزسازی، از پرسشنامه اسکورون و فریدلندر و برای کیفیت زندگی زناشویی، از پرسشنامه پری و پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن استفاده شده است. روایی هر سه پرسشنامه به تأیید متخصصان رسیده و برای سنجش پایایی ابزارها از آلفای کرونباخ استفاده شده است که به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴، ۰/۹۲ به دست آمد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های همبستگی استفاده شده است. بر اساس نتایج به دست آمده، میان خودمتمایزسازی و هوش هیجانی با کیفیت زندگی زناشویی دبیران، ارتباط معنادار مثبت و قوی وجود دارد.

واژگان کلیدی: خودمتمایزسازی، کیفیت زندگی زناشویی، هوش هیجانی.

۱. دکتری برنامه‌ریزی درسی، دبیر آموزش و پرورش. (نویسنده مسئول). سبزوار، ایران. ak.hamidi12@gmail.com

۲. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی. hamidiazam113@gmail.com

مقدمه

ظهور رویکرد جدیدی به نام روان‌شناسی مثبت، تأکید بر شایسته‌سازی و تعریف مفاهیمی که به تأمین سلامتی و شادکامی افراد و بهره‌مندی آن‌ها از یک زندگی سالم کمک می‌کند، یکی از مفاهیم کیفیت زندگی است. (هگرتی^۱ و همکاران، ۲۰۰۱) تاکنون کیفیت زندگی به روش‌های گوناگون تعریف شده است. برخی آن را مترادف خوشحالی و رضایت از زندگی و بعضی آن را با بهزیستی هم معنی دانسته‌اند. (فرانس و پاورز، ۱۹۹۳)^۲

یکی از حیطه‌های بزرگ کیفیت زندگی، کیفیت زندگی زناشویی است که از مفاهیم بسیاری همچون سازگاری، رضایت، شادمانی، یکپارچگی و تعهد برای کیفیت زندگی زناشویی به کار رفته است. با این حال عوامل مداخله‌گر دیگری نیز در این مسئله ایفای نقش می‌کنند؛ چرا که ممکن است بعضی از زوجین از یکدیگر جدا شوند و یا برخی دیگر از یک سطح مشابه کیفیت زناشویی برخوردار باشند. (گلن، ۱۹۹۰)^۳ محققان معتقدند کیفیت زناشویی، فرایندی است که به وسیله درجه تعارض زناشویی، رضایت، نزدیکی و توافق در تصمیم‌گیری تعیین می‌شود. (کردک، ۱۹۹۸)^۴ باید توجه داشت که کیفیت زندگی زناشویی تصویر ثابتی از طبقات مجزا نیست؛ بلکه به صورت درجه‌بندی عناصر روی پیوستار از بالا تا پایین اندازه‌گیری می‌شود و از طرفی عوامل دیگری نیز همچون «عوامل فردی مانند جنسیت، سلامتی، نحوه فرزندپروری، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، اشتغال، نگرش‌های مربوط به ازدواج و طلاق و روابط قبل از ازدواج»، «عوامل ارتباطی مانند مدت ازدواج، تعاملات، حضور کودکان، تقسیم وظایف و کیفیت زناشویی همسر» و «عوامل خارجی همانند ویژگی‌های والدین، طلاق والدین، افراد مهم زندگی مانند دوستان و اقوام، رویدادهای استرس‌آور» بر آن تأثیر می‌گذارند. (بوث و جانسون، ۱۹۹۰)

کیفیت روابط زناشویی، نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد. سه رویکرد عمده برای مفهوم‌سازی کیفیت روابط زناشویی وجود دارد. رویکرد اول مربوط

1. Hagerty

2. Ferrans & Power

3. Glenn

4. Kurdek

به لیوایز و اسپانیر^۱ (۱۹۷۹) است که کیفیت روابط زناشویی را ترکیبی از سازگاری و شادمانی می‌داند. رویکرد دوم مربوط به فینچام و برادبوری^۲ (۱۹۸۷) است که بر اساس آن کیفیت روابط زناشویی، منعکس‌کننده ارزیابی کلی فرد از رابطه زناشویی است. رویکرد سوم مربوط به مارکس^۳ (۱۹۸۹) است که تلفیقی از رویکرد لیوایز و اسپانیر و رویکرد سیستمی بوئن^۴ (۱۹۷۸) است. مارکس (۱۹۸۹) نسبت به فرد، رابطه فرد با همسرش و رابطه فرد با دیگران، نگرش سیستمی دارد. از این دیدگاه یک فرد متأهل دارای سه زاویه شامل «زاویه درونی، زاویه همسری و زاویه بیرونی» است. اولین زاویه، خود درونی فرد است که دربرگیرنده بُعد درونی فرد و تلاش‌ها، انگیزه‌ها و انرژی‌های گوناگون است که به وسیله پیشینه طولانی از تمامی تجربه‌های زندگی فرد شکل می‌گیرد. زاویه دوم، رابطه با همسر است. این بخش از خود که به طور مداوم به همسر توجه می‌کند، با او هماهنگ می‌شود و از او مراقبت می‌کند؛ پُل استقلال - همبستگی است و به همین دلیل است که همسر به عنوان نیمه دوم شخص تصور می‌شود. زاویه سوم هر نقطه تمرکز خارج از خود به جز همسر را نشان می‌دهد؛ به عبارتی اینجا نیز از مثلث‌ها بحث می‌شود، اما بر خلاف نظر بوئن که دیگری مهم را صرفاً یک شخص می‌داند، مارکس معتقد است که دیگری مهم می‌تواند شغل، سرگرمی و ... نیز باشد. بر این اساس مارکس کیفیت روابط زناشویی را چنین تعریف می‌کند: «کیفیت روابط زناشویی، نتیجه شیوه‌هایی است که افراد متأهل به طور نظامند خود را در این مثلث سه زاویه سازماندهی می‌کنند». (تروکسل،^۵ ۲۰۰۶)

در کنار اهمیت کیفیت روابط زناشویی، متغیر خودمتمایزسازی نیز در برقراری تعادل در زندگی فرد دارای اهمیت است. منظور از خودمتمایزسازی، توانایی به دست آوردن کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی خانواده است. این مفهوم، بیانگر میزان توانایی فرد برای تفکر واقع‌بینانه درباره موضوعات عاطفی در خانواده است. تمایزیافتگی، شامل

1. Lewis & Spanier
2. Fincham & Bradbury
3. Marks
4. Bowen
5. Troxel

نوعی ظرفیت درون فردی برای متمایز کردن تفکر و احساس و نیز توانایی بین فردی برای حفظ استقلال درون یافت روابط عمیق با افراد مهم زندگی است. (پروچاسکا، ۱۳۸۱) در واقع جدایی میان افکار، احساس، حفظ آرامش و اضطراب اندک که مشخص‌کننده تمایز یافتگی هستند؛ موجب می‌شود تا فرد بهتر بتواند به شناسایی و توصیف هیجانات خود بپردازد. هوش هیجانی نیز به عنوان متغیر دیگر تحقیق به اعتقاد گلمن^۱ (۱۹۹۹)، شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، انعطاف‌پذیری، توانایی حل مشکلات، توانایی مقابله با استرس و تکانه است. وی هوش هیجانی را از هوش عمومی منفک کرده است. از نظر او هوش هیجانی، شیوه استفاده بهتر از هوش بهر و از طریق خودکنترلی، اشتیاق، پشتکار و خودانگیزی شکل می‌دهد. وی همچنین معتقد است هوش هیجانی، مؤلفه‌های خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، خودمدیریتی و مدیریت رابطه را شامل می‌شود. اهمیت هوش هیجانی در برقراری ارتباط با دیگران و مهارت‌های مدیریتی، غیر قابل انکار است. از دیدگاه بار-ان^۲ (۱۹۹۷)، هوش هیجانی دسته‌ای از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های غیرشناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضائات محیطی افزایش می‌دهد. در واقع هوش هیجانی، یکی از عوامل مهم در تعیین موفقیت فرد در زندگی است. در نتیجه باید هوش هیجانی میان دو همسر را پرورش داد تا از این طریق احتمال تشریک مساعی آنان برای کسب رضایتمندی زناشویی بیشتر و حل مسائل افزایش یابد.

سندفورد^۳ (۲۰۰۶)، در مطالعه خود بر روی ۷۷ زوج تازه ازدواج کرده، به این نتیجه دست یافت که انتظارات و اسنادهای همسران هنگام بحث‌های تعارض برانگیز، نقش مهمی در کیفیت زندگی زناشویی دارد. برای مثال انتظار درک توسط همسر و اسنادهای مثبت، نقش مهمی در کاهش تعارضات خواهد داشت. این انتظارات با ایجاد تغییراتی در رفتار، می‌توانند فرایند حل تعارض را تسریع یا کند نمایند. اسپیکا و بوگارد^۴ (۱۹۹۶)، در تحقیق خود نشان دادند که ارتباط عاطفه مثبت و دوستانه به طور مثبت با رضایت و کیفیت زناشویی مرتبط است و

1. Goleman

2. Bar-On

3. Sandford

4. Bograd & Spilka

همسویی دارد. بروم^۱ (۱۹۹۸) نیز دریافت که میان درک رفتار همسر و بروز عواطف مثبت به همسر با رضایت زناشویی، کیفیت زناشویی و ثبات زندگی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. در پژوهش شات و همکاران^۲ (۲۰۰۱) پیرامون هوش هیجانی و روابط بین فردی، اثبات شده است که افراد با هوش هیجانی بالا نمره‌های بیشتری در همدلی، خودباززیستی و خودکنترلی در موقعیت‌های اجتماعی کسب کردند. این افراد پاسخ‌های همراه با یاری و مشارکت بیشتر را در مورد همسرانشان داشته‌اند. همچنین این افراد روابط نزدیک‌تر و محبت‌آمیزتری را از خود نشان داده و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود احساس کرده‌اند.

در پژوهش دهقان کلش و همکاران (۱۴۰۱)، رابطه کیفیت زندگی کاری و هوش هیجانی با انگیزش شغلی پرستاران زن، نشان داده است که میان کیفیت زندگی کاری و هوش هیجانی با انگیزش شغلی، همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. خوشایند و سیدان (۱۳۹۷) نیز در پژوهش خود نشان داده‌اند که سبک زندگی با کیفیت زندگی کاری معلمان مقطع ابتدایی شهرستان تربت حیدریه، رابطه مثبت و معنادار دارد. رجبی نیز (۱۳۹۰) در پژوهش «بررسی رابطه ایدئولوژی‌های جنسیتی، نقش‌های زناشویی، هوش هیجانی و کیفیت زندگی» نشان داده است که میان هوش هیجانی با کیفیت زندگی زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. فتوت (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی زوجین»، نشان داده است که آموزش مهارت‌های هیجانی تأثیر معناداری بر سازگاری زناشویی دارد. این محقق با بررسی‌های پیشینه داخلی و نبود تحقیق مشابه بر روی دبیران، درصدد پاسخگویی به این سؤال برآمد که آیا میان خودمتمایزسازی و هوش هیجانی با کیفیت زندگی دبیران نیز رابطه معناداری وجود دارد؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، همه دبیران مدارس متوسطه اول و دوم شهرستان سبزوار هستند که شامل ۱۲۰۰ نفر در سال تحصیلی

1. Broom

2. Schutte

۱۴۰۰-۱۴۰۱ است. حجم نمونه مورد نظر برای دستیابی به نتایج قابل تعمیم از طریق جدول مورگان، تعداد ۳۰۰ نفر (۱۵۰ زن و ۱۵۰ مرد) انتخاب شدند. پس از توضیحات لازم درباره اهداف پژوهش و جلب همکاری دبیران، پرسشنامه‌های هوش هیجانی، خودمتمایزسازی و کیفیت زندگی زناشویی در مورد آنان انجام شد. در این تحقیق از سه پرسشنامه استاندارد شده به قرار ذیل، به عنوان ابزار اصلی گردآوری اطلاعات استفاده به عمل آمده است:

الف) پرسشنامه خودمتمایزسازی اسکورون و اسمیت (۲۰۰۳): این پرسشنامه به صورت خودگزارشی برای سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود و تمرکز اصلی آن، روی ارتباطات مهم زندگی و روابط افراد با خانواده اصلی است. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در قالب ۶ گزینه (ابتدا در مورد من صحیح نیست تا کاملاً در مورد من صحیح است) درجه‌بندی شده است. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس است که عبارتند از: «واکنش عاطفی»، «گسلش عاطفی»، «آمیختگی با دیگران»، «مواضع شخصی یا موقعیت من». یونسی (۱۳۸۵) روایی محتوایی این پرسشنامه را با روش همسانی درونی، ۰/۸۳ و ضریب پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۷ به دست آورده است.

ب) پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی: پری^۱ (۲۰۰۴) این سنجه را در ۵ سنجه برای ارزیابی کیفیت زندگی زناشویی استفاده کرده است که عبارتند از: «سنجه خشنودی در ارتباط» که تک پرسشی است و پاسخ‌ها در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت درجه‌بندی می‌شود؛ «سنجه میزان سپری کردن زمان با یکدیگر» نیز تک پرسشی در یک مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت است؛ «سنجه مدیریت تضاد» دارای سه پرسش است و پاسخ‌ها در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت درجه‌بندی شده است؛ «سنجه احتمال جدایی زوجین از یکدیگر» نیز تک پرسشی است و پاسخ آن در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت است و «سنجه فراوانی اختلاف» که سه پرسش دارد و پاسخ‌ها در یک مقیاس ۶ درجه‌ای است. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی این پرسشنامه، با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شده است.

ج) پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن-بار-آن (۱۹۹۷) این پرسشنامه خودگزارشی را برای

1. Perry

ارزیابی رفتارهای مرتبط با هوش هیجانی و اجتماعی تدوین کرد. این پرسشنامه دارای ۹۰ سؤال و دارای یک نمره کلی هوش هیجانی و پنج عامل مرکب است که مجموعاً ۱۵ خرده را تشکیل می‌دهد که عبارتند از: «هوش هیجانی- اجتماعی درون فردی (خرده مقیاس‌های خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، خودشکوفایی و استقلال)»، «هوش هیجانی- اجتماعی بین فردی (خرده مقیاس‌های همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط بین فردی)»، «هوش هیجانی- اجتماعی کنترل تنش‌ها (خرده مقیاس‌های تحمل فشار روانی و کنترل تکانه)»، «هوش هیجانی- اجتماعی سازگاری (خرده مقیاس‌های حل مسئله، واقعیت‌آزمایی و انعطاف‌پذیری)»، «هوش هیجانی- اجتماعی خلق و خوی عمومی (خرده مقیاس‌های خوش بینی و شادکامی)». نصیری (۱۳۹۲) در پژوهش خود پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۲ به دست آورده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از دو سطح آمار توصیفی (جداول، درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (ضریب همبستگی) استفاده و از نرم‌افزارهای Spss بهره گرفته شده است.

یافته‌ها

جدول ۱. پارامترهای اندازه‌گیری روابط متغیرها

روابط	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معناداری
تمایز یافتگی و هوش هیجانی	۰/۲۹	۰/۳۰	۰/۰۷۴	۴/۰۹	۰/۰۰۱
هوش هیجانی و کیفیت زندگی زناشویی	۰/۳۸	۰/۸۶	۰/۱۹	۴/۵۶	۰/۰۰۱
تمایز یافتگی و کیفیت زندگی زناشویی	۰/۹۴	۱/۷۱	۰/۴۹	۳/۴۴	۰/۰۰۱

با توجه به مندرجات جدول ۱، ضریب استاندارد تمایزیافتگی به هوش هیجانی $\beta = .29$ است که در سطح $P = .01$ معنادار است. بنابراین میان تمایزیافتگی و هوش هیجانی، رابطه معناداری وجود دارد. همچنین ضریب استاندارد هوش هیجانی به کیفیت زندگی زناشویی، $\beta = .38$ است که در سطح $P = .01$ معنادار است. بنابراین میان هوش هیجانی با کیفیت زندگی زناشویی نیز رابطه معناداری وجود دارد. ضریب استاندارد تمایزیافتگی به کیفیت زندگی زناشویی نیز $\beta = .94$ است که در سطح $P = .01$ معنادار است. بنابراین میان تمایزیافتگی با کیفیت زندگی زناشویی نیز رابطه معناداری وجود دارد. یافته‌ها نشان داده است که رابطه تمایزیافتگی با هوش هیجانی، رابطه هوش هیجانی با کیفیت زندگی زناشویی و رابطه تمایزیافتگی با کیفیت زندگی زناشویی دبیان، مثبت و معنادار است.

نتیجه‌گیری

مؤسسات آموزشی به‌ویژه آموزش و پرورش که روند رشد و توسعه تعلیم و تربیت یک جامعه را رقم می‌زنند، بیشتر متکی بر سرمایه‌های انسانی هستند و اثربخشی آنان تا حدود زیادی به وجود نیروهای سالم و کارآمد بستگی دارد که از دانش و تخصص بیشتری برخوردارند. یکی از مهم‌ترین این عوامل تأثیرگذار، فشار روانی و وجود هیجان‌های کنترل نشده است که در نهایت می‌تواند سلامت عمومی و کیفیت زندگی را به خطر اندازد. (صادقی بروجردی، ۱۳۸۹) هرگونه تزلزل و سستی در روابط زناشویی یا عدم وجود یک ازدواج موفق نیز افزون بر آنکه آرامش روانی زوج‌ها را مختل می‌کند، بر بقاء و دوام خانواده و اثربخشی شغلی فرد هم تأثیر می‌گذارد. از این رو اغراق نیست اگر بگوییم دلیل معقول و منطقی مطالعه جزئیات کیفیت زناشویی، درک محوریت آن در سلامت خانواده و اشخاص است و متأسفانه علی‌رغم اهمیت این موضوع، پژوهش‌های جامعی که راهنمای ذی‌نفعان این امر باشد، چندان به چشم نمی‌خورد؛ در حالی که بررسی سازه‌های مورد نظر و تأثیرات تعاملی آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد. در یافته‌های حاصل از آزمون فرضیات تحقیق حاضر، ملاحظه شد که میان تمایزیافتگی

و هوش هیجانی با کیفیت زندگی زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. بنا بر پژوهش اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۷)، همسرانی که واکنش عاطفی پایینی نشان می دهند؛ دارای تمایز خودبالایی هستند و رابطه زناشویی رضایتمندتری را تجربه می کنند. از این یافته ها چنین بر می آید که هر اندازه میزان تمایز خود همسران پایین باشد، آمادگی بیشتری برای اضطراب دارند و به رویدادها و رفتار همسرشان واکنش عاطفی یا هیجانی شدیدتری نشان می دهند، ظرفیت شان برای پیوندهای صمیمانه محدودتر است و در صورت نیاز برای نزدیک شدن به یکدیگر، دچار آمیختگی با هم می شوند و این مسئله به از دست رفتن هویت خود و فردیت هر یک از همسران و بروز خود کاذب می شود. میلر، آندرسون^۲ و کلا^۳ (۲۰۰۴) نیز در پژوهش های خود به این نتیجه رسیدند که زوج های برخوردار از سطح تمایزیافتگی بالا، در زندگی زناشویی سازگاری بیشتری دارند که این نتایج با نتایج پژوهش همسوست.

زن و شوهرهایی که به یک اندازه از سطوح بالای تمایزیافتگی برخوردارند، می توانند فردیت و استقلال روشنی را به وجود آورند، آن را حفظ کنند و در همان زمان صمیمیت عاطفی قوی، پخته و غیر تهدیدآمیزی را داشته باشند. این در حالی است که زن و شوهرهای برخوردار از سطوح پایین تمایزیافتگی، در برقراری صمیمیت با مشکل مواجه هستند؛ زیرا فقط خودهای کاذب را پرورش داده اند. بنا بر نظر بلاک و هیتون^۴ (۱۹۹۹) از آنجا که مردان و زنان نقش های متفاوتی دارند و دیدگاه شان نیز به ابعاد گوناگون کیفیت زندگی زناشویی همچون تقسیم وظایف، فرزندپروری و صمیمیت جنسی متفاوت است، ارزش گذاری آن ها به این قبیل کارها نیز متفاوت است؛ زیرا آن ها بیشتر بر رابطه متمرکز می شوند. بنابراین توجه به سه سازه «تمایزیافتگی»، «هوش هیجانی» و «کیفیت زندگی زناشویی» منجر به افزایش یا کاهش توانمندی های دبیران در زندگی کاری و شخصی نیز می شود.

به نظر می رسد یکی از فواید مهم توانایی تنظیم هیجان، بهبود هیجانات منفی و پرورش هیجانات مثبت منجر به افزایش توانمندی افراد در محیط شغلی و خانوادگی افراد می شود.

1. Skowron & Friedlander

2. Miller & Anderson

3. Keala

4. Heaton & Blake

بنابراین افرادی که در تنظیم هیجانات خود مهارت دارند، از توانایی بیشتری برای جبران حالات هیجانی منفی از طریق شرکت در فعالیت‌های خوشایند برخوردارند و توانش‌های هیجانی در تعدیل استرس و سلامت روانی، منجر به پیشگیری از حالات افسردگی افراد می‌شود. به طور کلی افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، به رویدادهای استرس‌زا به عنوان چالش و فرصتی برای یادگیری می‌نگرند و در نتیجه اختلال‌های فیزیولوژیکی و هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند و به طبع کیفیت زندگی بالاتری خواهند داشت. دهقان کلش و همکاران (۱۴۰۱) و سعادت و همکاران (۱۳۸۹) نیز دریافت‌اند که هوش هیجانی به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر کیفیت زندگی افراد اثر مثبت می‌گذارد. رجبی و همکاران (۱۳۹۰)، خوشایند و سیدان (۱۳۹۷) و ایزدی و همکاران (۱۳۹۶) نیز نشان داده‌اند که هر چه نقش‌های زناشویی و هوش هیجانی بالاتر برود، کیفیت زندگی افراد متأهل نیز افزایش پیدا می‌کند.

با توجه به نتایج تحقیق و اهمیت موضوع، مسئولان نظام آموزشی در سطح کلان و مدیران در سطح خرد، با اتخاذ تدابیری مناسب می‌توانند از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی دانش‌افزایی نسبت به این سازه‌ها و ارائه مشاوره‌های فردی و گروهی به دبیران، بستر مناسبی را برای رشد و توسعه شاخص‌های توانمندی فراهم کنند. در این زمینه پیشنهادهای زیر قابل بررسی است:

- افزایش توانمندی دبیران باید از غایت‌های پرورشی نظام تعلیم و تربیت محسوب شود؛ چرا که توانمندسازی، جریانی وسیع و مستمر است و اهدافی کلی و غایی و نسبتاً دیررس را شامل می‌شود و همه عوامل درونی و برونی مدرسه (جامعه و رسانه‌ها) در گسترش آن مؤثرند. افزایش آن نیز ابزار خود را که همان آموزش است، می‌طلبد. آموزش، وسیله پرورش است و پرورش مؤلفه‌های توانمندسازی بدون آموزش میسر نمی‌شود و آموزش مهارت‌های زندگی، کنترل هیجانات و کیفیت زندگی زناشویی و ... به دبیران، به طور شگفت‌انگیزی در تسریع و تسهیل این فرایند مؤثر است.

- می‌توان استنباط کرد که عدم در نظر گرفتن نیازهای روانی کارکنان به هر شکلی منجر به کاهش انگیزه پیشرفت آن‌ها می‌شود، حال آنکه توجه به نیازهای روانی و زندگی

شخصی کارکنان می‌تواند زمینه ابتکار عمل و توانمندی را در دبیران و نیز فراگیران آن‌ها فراهم کند؛ چرا که آن‌ها با روحی شاد و سرزنده در محیط کاری خود حاضر خواهند شد.

- برگزاری کارگاه‌ها و جلسات مشاوره و روان‌درمانی در محیط کار و خارج از ساعات کاری برای دبیران از سوی مدیریت مدرسه و آموزش و پرورش منطقه، می‌تواند مانع بسیاری از مشکلات رفتاری در زندگی کاری و شخصی دبیران شود و به طبع، زمینه افزایش اثربخشی فرایند یاددهی - یادگیری را نیز فراهم خواهد کرد.

فهرست منابع

فارسی

۱. ایزدی، احمد، مجید برگر و حجت‌اله جاویدی، ۱۳۹۶، «بررسی رابطه هوش هیجانی و کیفیت زندگی کاری با خودکارآمدی کارکنان»، مدیریت منابع در نیروی انتظامی، دوره ۳، ش ۳، ص ۱۷۷-۱۴۵.
۲. پروچاسکا، جیمز و جان نورکراس، ۱۳۸۱ ش، نظریه‌های روان درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر رشد.
۳. خوشایند، حمیده و ابوالقاسم سیدان، ۱۳۹۷، «نقش میانجی‌گری هوش هیجانی در ارتباط بین سبک زندگی با کیفیت زندگی کاری معلمان»، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دوره ۶۱، ویژه‌نامه ۱، ص ۲۳۸-۲۳۱.
۴. دهقان کلس، هایده، اسماعیل اسدیپور، عبدالرحیم کسائی اصفهانی و توران بهرامی باباحیدری، ۱۴۰۱، «رابطه کیفیت زندگی کاری و هوش هیجانی با انگیزش شغلی پرستاران زن»، نشریه دانشگاه علوم پزشکی البرز، دوره ۱۱، ش ۴، ص ۴۵۶-۴۴۵.
۵. رجبی، غلامرضا، فردین قربانی و رضا خجسته‌مهر، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه ایدئولوژی‌های جنسیتی، نقش‌های زناشویی، هوش هیجانی و کیفیت زندگی»، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، سال اول، ش ۱، ص ۳۹-۳۵.
۶. سعادت، سهیل، حمید سوری، مهدی اسدی، سیامک محبی، سمیه چپوایی و سمیرا فلاحی، ۱۳۸۹، «بررسی همبستگی بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم در سال ۱۳۸۸»، مجله دانش و تندرستی، ش ۵، ص ۸۹-۷۹.
۷. شکیبایی، طاهره و محمد اسماعیلی و احمد کرمی، ۱۳۸۵، «بررسی آموزش خودمتمایزسازی بر کاهش مشکلات روانی زنان مطلقه تهران»، فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی، دوره ۳، ش ۷، ص ۱۳۱-۱۱۶.
۸. صادقی بروجردی، سعید، ۱۳۸۳، «ارتباط بین عوامل فشارزای شغلی با سلامت روانی- جسمی و تحلیل رفتگی اعضای هیأت علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه‌های کشور»، رساله دکتری دانشگاه تربیت معلم، دانشکده تربیت بدنی.
۹. فتوت، هدی، ۱۳۹۱، «بررسی اثربخشی آموزش هیجان بر سازگاری زناشویی»، پژوهشنامه مددکاران اجتماعی، ش ۱، ص ۹۵-۱۱۰.
۱۰. فورگاس، جوزف و جوزف سیاروچی و جان مایر، ۱۳۸۳ ش، هوش عاطفی در زندگی روزمره، ترجمه حبیب‌الله نصیری و اصغر نوری امام‌زاده‌ای، چاپ اول، اصفهان: نشر نوشته.
۱۱. نصیری زارچ، زهره و حجت‌اله راجی، و غلامرضا احمدی، ۱۳۹۲، «رابطه بین هوش هیجانی و رضایتمندی زناشویی زوجین مناطق سه‌گانه شهر اصفهان»، فصلنامه خانواده‌پژوهی، دوره ۹، ش ۳، ص ۳۴۱-۳۲۵.
۱۲. یونسسی، فرزاد، ۱۳۸۵، «هنجاریابی آزمون خودمتمایزسازی (DSI-R)»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

1. Bar-on, R (1997). Emotional Quotient Inventory: Technical Manual, Toronto: Multi-Health Systems.
2. Bowen, M (1978). Family Therapy In Clinical Practice. New York: Jason Aronson.
3. Broom, BL (1998). Parental Differences and Changes In Marital Quality, J Fam Nursing, 4 (1): P 84-113.
4. Bograd, R, Spilka, B (1996). Self-Disclosure and Marital Satisfaction In Mid-Life and Late-Life Marriages, Inter J Aging and Human Develop, 42(3): 161-172.
5. Ferrans, Carol, E, Powers, Marjorie, J (1993). Quality Of Life Of Hemodialysis Patient, ANNAJ.
6. Fincham, F.D, Bradbury, T.N (1987). The Assessment Of Marital Quality: A Reevaluation, Journal Of Marriage and The Family, 49, P797-809.
7. Glenn, ND (1990). Quantitative Research On Marital Quality In The: A Critical Review. J Marriage Fam, 52(4), P 818-831.
8. Glenn, ND (1998). The Course Of Marital Success and Failure In Five American 10-Year Marriage Cohorts, Journal Of Marriage and The Family, 60, P 569-576.
9. Goleman, D (1999). Beyond Expertise: Working With Emotional Intelligence, Bloomsbury Publishing, London.
10. Hagerty, M.R, Cummins, R.A, Ferriss, A.L, Land, K, Michalos, A.C, Peterson, M, Sharpe, A, Sirgy, J, Vogel, J (2001). Quality Of Life Indexes For National Policy: Review and Agenda For Research, Social Indicators Research, 55, 1, P 1-96.
11. Heaton, T.B, Blake, A.M (1999). Gender Differences In Determinants Of Marital Disruption. J Fam Issues, 20 (1), P 25-45
12. Johnson, D.R, Booth, A (1990). Rural Economic Decline and Marital Quality: A Panel Study Of Farm Marriages, Family Relations, 39, 159-165.
13. Kurdek, L.A (1998). The Nature and Predictors Of Trajectory Of Change In Marital Quality Over The First 4 Years Of Marriage For First - Married Husbands and Wives, J Of Fam Psychol, 12(4), P 494-511.
14. Marks, S.R (1989). Toward A System Theory Of Marital Quality, J Marriage Fam, 51, P 15-26.
15. Mayer, J.D, Salovey, P (1997). What is Emotion Intelligence? In P. Salovey and D.J. Sluyter (Eds), Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication, New York, USA, Basic Books, P 3-31.
16. Miller, R.B, Anderson, S, Keala, D.K (2004). Is Bowen Theory Valid? A Review Of Basic Research, Journal Of Marital and Family Therapy, 30, 453-470.
17. Perry, B.J (2004). The Relationship Between Equity and Marital Quality Among Hispanics, African American and Caucasians, Unpublished Doctoral Dissertation, Ohio State University.
18. Schumacher, J.A, Leonard, K.E (2005). Husbands and Wives Marital Adjustment, Verbal Aggression and Physical Aggression as Longitudinal Predictors Of Physical Aggression In Early Marriage, J Consulting Clinical Psychol, 73 (1), P 28-37.
19. Schutte, N.S, Malouff, T.M, Bobik, C, Coston, T.D, Greeson, C,

20. Jedlicka, C, Jedlicka, C, Rhodes, E, Wendorf, G(2001). Emotional Intelligence and Interpersonal Relation, The Journal Of Social Psychology, 141 (4), P 523–536.
21. Skowron, E.A, Friedlander, M.L (1998). The Diferentiation Of Self Inventory: Development and Intitial Validation, Journal Of Counseling Psychology, 45 (3), P 235–240.
22. Troxel, W.M (2006). Marital Quality, Communal Strength and Physical Health, Doctoral Thesis, University Of Pittsburgh