

تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار

اصغر جعفری*، سید مجید حسینی**، میترا فاضلی***

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۴/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۲/۳

چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار انجام شد. جامعه آماری زنان سرپرست خانوار مراجعه کننده به خانه‌های سلامت در منطقه ۱۸ شهر تهران بودند. ۳۰ آزمودنی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایشی ($n_1=15$) و کنترل ($n_2=15$) جایگزین شدند. روش پژوهش نیمه آزمایشی بود. تاب‌آوری و شادکامی همه آزمودنی‌ها در مرحله پیش آزمون بوسیله

As_Jafari@sbu.ac.ir

* استادیار روان‌شناسی دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

** دانشجوی دکتری مددکاری اجتماعی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

seyyedmajidhosseini1@gmail.com

*** کارشناس ارشد مشاوره، کارشناس مشاوره آموزش و پرورش تهران، تهران، ایران.

rfa72@yahoo.com

پرسشنامه‌های تاب‌آوری و شادکامی اندازه‌گیری شدند. مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان در ۱۴ جلسه به شرکت کنندگان در گروه آزمایش آموزش داده شد. تاب‌آوری و شادکامی همه آزمودنی‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری اندازه‌گیری شدند و داده‌ها بوسیله آزمون تحلیل کوواریانس و t استودنت تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌توانند سطح تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار را به طور معناداری افزایش دهند ($P < 0/01$). همچنین نتایج نشان داد که اثر مداخلات در مرحله پیگیری ماندگار بوده است. نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می‌کند که آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها روش روانی-آموزشی مناسبی برای افزایش سطح تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار می‌باشد. بنابراین به منظور ارتقاء سطح تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار، لازم است زمینه بکارگیری مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها فراهم شود.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، شادکامی، خودآگاهی، مدیریت هیجان‌ها،

زنان سرپرست خانوار

بیان مسئله

زنان سرپرست خانواده^۱ زنانی هستند که به دلیل عدم حضور منظم شوهر یا نداشتن حمایت شوهر، سرپرستی خانواده را بر عهده دارند (باقری، ۱۳۸۹). طبق نتایج سرشماری یک دوره ۱۵ ساله از ۱۳۷۵ تا ۱۳۹۰ تعداد این خانواده‌ها حدود دو و نیم برابر افزایش داشته است. بر اساس این گزارش در سال ۱۳۷۵ به ازای ۱۴ سرپرست مرد، ۱ سرپرست زن وجود داشته که این نسبت در سال ۱۳۹۰ به ازای ۹ سرپرست مرد به ۱ سرپرست زن رسیده است (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۳، شماره ۱۳۷۲: ۴). زنان

1. Femal headed households

سرپرست خانوار احساس ناخوشایندی نسبت به زندگی خود دارند و درباره توانایی‌هایی خود، باورهای ناکارآمد و خودناتوان سازی دارند (سانی^۱، ۲۰۱۲). زنان سرپرست خانوار اغلب نسبت به آینده احساس ناامیدی و عدم کنترل می‌کنند که این مسئله سطح امیدواری، تاب‌آوری و شادکامی آنان را کاهش می‌دهد (فاهی، کیثلی و پولک^۲، ۲۰۱۵). زنان دارای همسر معتاد مجبورند تمام مسئولیت‌های خانواده را بر عهده گیرند. به این دلیل معمولاً سلامت روانی و اجتماعی پایینی دارند (محمدی‌فر، طالبی و طباطبائی، ۱۳۸۹).

زنان سرپرست خانوار ممکن است از هیجانات مثبت و منفی خویش آگاهی نداشته باشند و در موقعیت‌های پرسترس زندگی نتوانند به شیوه کارآمدی از هیجانات خود استفاده کنند (اصغری، قاسمی جوینه، حسینی صدیق، جامعی، ۱۳۹۵). همچنین به لحاظ شناختی، عاطفی، اقتصادی، آموزشی و ابعاد سلامت روانی تفاوت چشمگیری با سایر خانواده‌ها دارند (نوری، ۱۳۹۱). مقابله با تغییرات مراحل زندگی و چالش‌ها بخش جدایی ناپذیر زندگی است، اما با توجه به سطح تاب‌آوری، توانایی افراد برای مقابله با این چالش‌ها بسیار متفاوت می‌باشد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۹). تاب‌آوری^۳ یک سازه روان‌شناسی مثبت است که به سازگاری موفقیت‌آمیز افراد در مواجهه با چالش‌ها و تهدیدهای زندگی اشاره دارد (هنوالد^۴، ۲۰۱۴). در واقع تاب‌آوری، فرآیند پویای سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار زندگی می‌باشد که شامل انعطاف‌پذیری، بهبود و بازگشت به حالت اولیه است (مارتین و مارش^۵، ۲۰۱۵). از نظر فیلیپس و تراین^۶ (۲۰۱۱) ویژگی‌های افراد تاب‌آور؛ امیدوار بودن، تمایل به غلبه بر مشکلات، کسب حمایت اجتماعی، معنی‌یابی، هدف‌گزینی و داشتن مهارت حل مسئله است.

-
1. Sani
 2. Fahey, Keilthy, Polek
 3. resiliency
 4. Hanewald
 5. Martin & Marsh
 6. Phillips, Therrien

تاب‌آوری در کنار شادکامی می‌تواند عملکرد سازنده افراد را در زندگی افزایش دهد. شادکامی، حالتی هیجانی است که منجر به سرزندگی، چالاکی و رضایت‌مندی در افراد می‌گردد و دارای سه جزء اساسی؛ هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی است (پناهی، ۱۳۸۸). نورس، هولاهان، موس و کرونکیت^۱ (۲۰۱۰) معتقدند که ابعاد شادکامی شامل؛ شناختی، یعنی تفکر و پردازش که منجر به خوش بینی فرد می‌شود، عاطفی که شامل خلق مثبت است و بعد اجتماعی که بیانگر گسترش روابط اجتماعی فرد با دیگران است، می‌باشد. از نظر پینتو، فانتاین و نری^۲ (۲۰۱۶) شادکامی یک تجربه درونی مثبت است که متأثر از ارزیابی‌های شناختی و عاطفی افراد از زندگی است. خوش‌خرام و گلزاری (۱۳۹۰) اعتقاد دارند که عاطفه مثبت؛ خلاقیت، انعطاف‌پذیری شناختی، کارایی در تصمیم‌گیری و حل مسئله را افزایش می‌دهد و بواسطه تقویت سیستم ایمنی بدن، در بهبود سلامت جسمانی و روانی نقش اساسی دارد.

درباره زنان سرپرست خانوار، هرست^۳ (۲۰۱۲) معتقد است انتقال ناگهانی سرپرستی خانوار از شوهر به زن، نایمنی مانند از دست دادن منبع درآمد و ایفای نقش دوگانه (پدر و مادر) برای زنان ایجاد می‌کند، که اثر منفی بر سلامت جسمانی و روانی زنان می‌گذارد. چیسمن، فرگوسن و کوهن^۴ (۲۰۱۱) معتقدند که مشکلات عاطفی و روانی زنان سرپرست خانوار، منجر به آسیب‌های روحی مانند: اختلال استرس پس از حادثه، اضطراب و افسردگی می‌شود. به این دلیل سطح شادکامی زنان سرپرست خانوار نسبت به زنان غیرسرپرست خانوار پایین می‌باشد. در همین راستا باولینگ^۵ (۲۰۱۱) اعتقاد دارد که در بیشتر موارد مشکلات همراه با تغییرات مراحل حساس زندگی، افراد را به سمت افسردگی و کاهش شادمانی سوق می‌دهد. از آن جایی که نقش سرپرستی

-
1. North, Holahan, Moos, Cronkite
 2. Pinto, Fontaine, Neri
 3. Herbst
 4. Cheeseman, Ferguson & Cohen
 5. Bowling

خانوار برای زنان یک نقش چالش برانگیز است (چیسمن و همکاران، ۲۰۱۱)، برخورداری آنان از مهارت تنظیم هیجان،^۱ ضروری است (فنگ و همکاران، ۲۰۰۸). تنظیم هیجان گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری است که جهت کاهش، حفظ یا افزایش هیجان صورت می‌گیرد (گروس^۲، ۲۰۰۷). گرنفسکی، کوپمن و کرایج^۳ (۲۰۰۹) معتقدند افراد با توجه به ویژگی تاب‌آوری، در شرایط استرس‌زا متفاوت رفتار می‌کنند، برخی از افراد به نشخوار فکری، سرزنش خود و دیگران، تلقی فاجعه‌آمیز روی می‌آورند و عده‌ای هم بر تمرکز مجدد مثبت، توسعه چشم‌انداز، ارزیابی مثبت، پذیرش و برنامه‌ریزی تکیه می‌کنند که توان فرد را برای مقابله با آن موقعیت بالا می‌برد. عدم رضایت از خود و عدم لذت از زندگی و نداشتن شادکامی به فرد هشدار می‌دهد، که به "تغییر" نیاز دارد که اصلی‌ترین بخش این تغییر بوسیله افزایش خودآگاهی شکل می‌گیرد (جزایری، ۱۳۸۷). برخورداری، رفاهی و فرح بخش (۱۳۸۸) اعتقاد دارند افرادی که شناخت واقع بینانه‌تری دارند و انتظارات‌شان با امکانات و توانایی‌شان هم سطح است، شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند. این امر در پرتو مهارت خودآگاهی تحقق می‌یابد که اولین قدم برای آشنایی با نقاط مثبت و منفی خود است. از نظر امامی‌نایینی (۱۳۸۵) خودآگاهی یعنی شناخت ویژگی‌های جسمانی، احساسات، افکار، ارزش‌ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود.

مهارت‌های زندگی^۴، مهارت‌های روانی - آموزشی هستند که فرد را به لحاظ ارتباطی، شناختی و هیجانی توانمند می‌سازند (بهاراث و کیشور - کومار^۵، ۲۰۱۵). آموزش مهارت‌های زندگی سطح توانمندی‌های روانی - اجتماعی افراد را ارتقاء می‌دهد (چیاوزی، بروارد، تام، دیسمبرلس و لورد^۶، ۲۰۱۴). آموزش مهارت‌های خودآگاهی و

-
1. emotional regulation
 2. Gross
 3. Garnefski, N., & Kraaij
 4. life skills
 5. Bharath & Kishore-Kumar
 6. Chiauzzi, Brevard, Thum, Decembreles, Lord

مدیریت هیجان‌ها، عزت نفس و تحول شناختی و عاطفی دانش‌جویان را افزایش می‌دهد (صباحی قراملکی و رجیبی، ۲۰۱۶). از طرفی دیگر شربتیان و علیزاده خانقاهی (۱۳۹۶) معتقدند که افراد دارای مهارت‌های خودآگاهی و هیجانی - اجتماعی، احتمال کمتری دارد که به دام آسیب‌های اجتماعی بیفتند و از نظر شورچی گلنگدیری، حسین ثابت و مهاجر (۱۳۹۲) آموزش هوش هیجانی به روش درون‌گرددی می‌تواند تاب‌آوری افراد را افزایش دهد. به نظر می‌رسد که افزایش آگاهی افراد نسبت به تمامیت خود و آموزش مهارت ابراز و کنترل مطلوب هیجان‌ها، کمک می‌کند که افراد احساسات خود را مدیریت کنند. بنابراین با توجه به آمار بالای خانواده‌های طلاق، اعتیاد، مرد فوت کرده و افزایش پدیده "زنان سرپرست خانوار" و نگرانی در مورد تأثیر آسیب‌زای آن بر خانواده، ضرورت انجام پژوهش حاضر ایجاب می‌گردد. از این رو با هدف مطالعه تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار، به بررسی سئوال‌های پژوهشی زیر پرداخته شد:

- آیا آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند سطح تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار را افزایش دهند؟
- آیا آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند سطح شادکامی زنان سرپرست خانوار را افزایش دهند؟

مرور پیشینه‌ها

پیشینه‌های داخلی

قلتاش، صالحی و بهمئی (۱۳۹۰) در پژوهشی که بر روی مدیران مدارس انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و شادکامی رابطه معنادار مثبت وجود دارد. مؤلفه‌های مهارت اجتماعی، خودآگاهی، خودکنترلی و خودانگیزی می‌توانند شادکامی مدیران مدارس را پیش‌بینی نمایند.

خجسته پور (۱۳۹) در پژوهشی که در مورد آموزش خودآگاهی و خودتنظیمی در عاطفه مثبت و منفی و خودگردانی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر انجام داد به این نتیجه رسید که آموزش خودآگاهی و خودتنظیمی، روش‌های مناسبی برای بهبود عاطفه مثبت و خودگردانی تحصیلی و کاهش عاطفه منفی در دانش‌آموزان می‌باشد. بنابراین به منظور بازسازی عاطفه مثبت و منفی و خودگردانی تحصیلی در دانش‌آموزان لازم است که زمینه تقویت خودآگاهی و خودتنظیمی فراهم شود.

فولادچنگ و حسن نیا (۱۳۹۴) در پژوهشی که در مورد شادکامی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار انجام دادند، دریافتند که مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجانی می‌توانند سطح شادکامی و خودکارآمدی زنان را افزایش دهند. برخورداری از مهارت تنظیم می‌تواند افراد را در موقعیت‌های هیجانی کنترل و هدایت نموده و منجر به عملکرد بهتر آنها در این موقعیت‌ها شود. افرادی که مجهز به مهارت تنظیم هیجان هستند شادی بیشتری را تجربه می‌کنند و به دلیل کنترل موقعیت‌ها، کارآمدتر می‌باشند.

نتایج پژوهش شعبان پور و حافظیان (۱۳۹۵) بر روی معلمان زن و مرد دوره ابتدایی نشان داد که راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان با خلاقیت هیجانی و شادکامی رابطه مثبت معناداری دارد و بین خلاقیت هیجانی معلمان زن و مرد تفاوت وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که از بین مؤلفه‌های راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، تمرکز مجدد مثبت بیشترین تأثیر و نشخوار ذهنی کمترین تأثیر را بر شادکامی می‌گذارد.

پیشینه‌های خارجی

پری، هاتچینسون و ثابگر^۱ (۲۰۱۵) اعتقاد دارند که توانایی نوجوانان در تأمل کردن درباره افکارشان، همراه با تغییرات جسمانی و روانی آنها، به معنی آن است که بیشتر به خودشان فکر می‌کنند. خودآگاهی دارای ابعاد زیر می‌باشد:

1. Perry, Hutchinson, Thaubeger

(۱) آگاهی هیجانی؛ شناخت/درک هیجانات خود و آثار آن
(۲) خودارزیابی صحیح؛ درک نقاط قوت و ضعف خود و محدودیت‌های خود
(۳) خودباوری؛ احساس لیاقت، ارزشمندی، توانمندی

افزایش مهارت خودآگاهی افراد نسبت به خودشان و توانایی آنان در تنظیم هیجانانشان با تونایی افراد در کنترل رفتارها و عملکرد افراد رابطه دارد.

واترمن، اشوارتز و کانتی^۱ (۲۰۱۴) در پژوهشی که درباره انواع شادکامی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین مهارت‌هایی که افراد نسبت به خود و آگاهی از خود و ارزش‌های مرتبط با خود کسب می‌کنند با سطح شادکامی آنان و شادکامی درونی آنان رابطه معناداری وجود دارد. و شادکامی درونی کمتر به تجربیات فعلی افراد، علایق، مهم بودن و فعالیت‌ها و کوشش افراد بستگی دارد. در واقع شادکامی درونی بیشتر به عواملی مانند: تمرکز بر خود و بالا بردن سطح خودآگاهی در سطح ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری بستگی دارد.

جیمenez، بیلز و پارک^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی که درباره الگوی ذهن‌آگاهی تنظیم عاطفه و نشانه‌های افسردگی؛ هیجان‌های مثبت، تجربیات تنظیم خلق و پذیرش خود به عنوان مکانیزم‌های تنظیم انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که در مداخله مربوط به الگوی ذهن‌آگاهی که تمرین‌ها و فعالیت‌هایی مانند: تمرکز بر خود، تجربه هیجانات در زمان حال، شناخت عواطف و تنظیم عاطفه و... انجام می‌شود، کمک می‌کند که نشانه‌های افسردگی کاهش پیدا کند و به لحاظ خلقی افراد هیجانات خوشایندی را تجربه کنند.

1. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti
2. Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park

مبانی و چارچوب نظری

با مطرح شدن روز افزون اهمیت شادکامی در امر سلامت روانی، بهزیستی روان‌شناختی و خوشبختی و همچنین تأثیر آن در تقویت سازمان‌روانی افراد برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر پژوهشگران، اندیشمندان و حتی عوام نسبت به آن تغییر نموده است. شادکامی، صرف‌نظر از چگونگی به دست آوردن آن می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، به شیوه کارآمدتری تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت می‌کنند (مایرز^۱، ۲۰۰۷).

شادکامی^۲ عبارت است از: مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است (ونهوون^۳، ۲۰۰۳). این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایان‌گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی و سایر هیجان‌های مثبت هستند و دیگری ارزیابی شناخت رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است. با وجود این، شادکامی نشانه فقدان افسردگی نیست بلکه نشان‌دهنده وجود شماری از حالت‌های شناختی و هیجانی مثبت است (علی پور و آگاه هریس، ۱۳۸۶).

امروزه علاوه بر نقش شادکامی، تاب‌آوری^۴ هم جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی دارد. تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نمی‌باشد، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامون خود است. می‌توان

-
1. Myers
 2. happiness
 3. Veenhoven
 4. Resilincy

گفت تاب‌آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی، در شرایط خطرناک و پراسترس زندگی است (کونور و دیویدسون^۱، ۲۰۰۳).

تاب‌آوری نیز به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش و فهم هیجان‌های مثبت و منفی و رفتار مفهوم‌سازی شده است. تاب‌آوری، توانایی منطبق ساختن سطح کنترل برحسب شرایط محیطی می‌باشد. در نتیجه این انعطاف‌پذیری انطباقی، افراد با سطح بالای تاب‌آوری با احتمال بیشتری در زندگی خود عواطف مثبت را تجربه می‌نمایند و اعتماد به نفس بالاتری داشته و در مقایسه با افرادی که از سطح پایین تاب‌آوری برخوردارند، سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند (دیویس، لاککن و لیمری - چالفنت^۲، ۲۰۰۹).

تاب‌آوری به عنوان حفظ سلامتی و عملکرد موفقیت‌آمیز یا سازگاری با یک بافت و موقعیت تهدیدآمیز یا آزار دهنده تعریف می‌شود (هوغ، آستین، پولاک^۳، ۲۰۱۰). در یک تقسیم بندی عوامل خطر و عوامل تاب‌آوری را در سه قسمت ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و محیطی بیان می‌دارند، عوامل تاب‌آوری در ویژگی‌های شخصیتی، ویژگی‌هایی مانند: معنویت، مهارت‌های اجتماعی مفید، آشنایی و خوگیری با دیگران و هوش بالاتر (برای مثال هوش معنوی)، مرکز کنترل درونی، درک مثبت از خود، اعتماد به نفس و عزت نفس بالاتر هستند (بارنز و آنستی^۴، ۲۰۱۲).

مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های خود نظاره‌گری و مهارت‌های اجتماعی هستند. مهارت‌های خود نظاره‌گری فردی و توانایی تصمیم‌گیری و حل مسئله، آگاهی از تأثیرات اجتماعی و مقاومت در برابر آنها، مقابله با اضطراب و افسردگی، خشم و ناکامی، تعیین هدف، خودرهبی و خودتقویت دهی را شامل می‌شود. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در این است که آموزش مهارت‌های زندگی

-
1. Coonur & Daividssoon
 2. Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant
 3. Hoge, E. A. Austin, E. D., & Pollack
 4. Burns, R. A., & Anstey

موجب ارتقای توانایی‌های روانی- اجتماعی افراد می‌شود. بدین ترتیب تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد. در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود (دهستانی، ۱۳۸۷).

مهارت‌های زندگی: منظور از مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که موثرانه با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۰۵ به نقل از خجسته پور، ۱۳۹۲).

مهارت خودآگاهی: خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود، شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود. آگاهی یافتن از خود و ویژگی‌های آن یک مهارت است و واداشتن خویشتن به نگرستن خود، اولین قدم جهت آشنایی نزدیک با جنبه‌های مثبت و منفی خود محسوب می‌شود. (امامی نائینی، ۱۳۸۵)

مهارت مدیریت هیجان: هیجان‌ها چند بعدی هستند، آن‌ها به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند هیجانها تا اندازه‌ای احساسی ذهنی هستند، به این صورت که باعث می‌شوند به شیوه خاصی، مثل عصبانیت یا خوشحالی آنها را احساس کنیم. اما هیجانها واکنش‌های زیستی نیز هستند، یعنی پاسخ‌های بسیج کننده انرژی که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که فرد با آن مواجه شده، آماده می‌کنند. هیجان‌ها هدفمند هم هستند، برای مثال خشم میل انگیزشی برای انجام دادن کاری مانند جنگیدن با دشمن یا اعتراض کردن به بی‌عدالتی در ما ایجاد می‌کند که در غیر این صورت چنین نمی‌کردیم. هیجان‌ها پدیده‌های اجتماعی نیز هستند. وقتی هیجان

زده می‌شویم، علائم قابل تشخیص چهره‌های ژستی و کلامی می‌فرستیم که دیگران را از کیفیت و شدت هیجان پذیری ما با خبر می‌کنند (ریو، ۲۰۰۵).

لارسن و باس^۱ (۲۰۰۸) معتقدند که شادکامی افراد بیش از هر عامل دیگری، تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و انگیزشی خود فرد، مهارت‌ها و توانایی‌های آموزشی و تنظیم هیجانی و عوامل اجتماعی مرتبط با فرد قرار دارد. بر اساس مبانی نظری بحث شده درباره متغیرهای مورد مطالعه و همچنین با بررسی پیشینه‌های پژوهشی داخلی و خارجی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به نقش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش سطح تاب‌آوری و شادکامی افراد اشاره می‌کنند، چنین استنباط می‌شود که بین این متغیرها رابطه وجود دارد و بنابراین می‌توان فرضیه‌ها درباره اثربخشی مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی مطرح کرد. از این رو فرضیه‌های پژوهشی زیر در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند:

فرضیه‌های پژوهش

- آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند سطح تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار را افزایش دهند.
- آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند سطح شادکامی زنان سرپرست خانوار را افزایش دهند.

روش‌شناسی

طرح پژوهش: در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی استفاده شد، چون امکان انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها به طور کامل وجود نداشت از طرح شبه‌آزمایشی، گروه‌های کنترل

1. Larsen, R. J., & Buss

نامعادل استفاده شد (دلاور، ۱۳۸۴، هومن، ۱۳۸۶). جامعه آماری کلیه زنان سرپرست خانوار منطقه ۱۸ شهر تهران در سال ۱۳۹۰ بودند که برای شرکت در کلاس‌های آموزشی به خانه‌های سلامت شهرداری مراجعه می‌کردند. حجم نمونه در این پژوهش ۳۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا با همکاری خانه‌های سلامت موجود در منطقه ۱۸ شهر تهران، طی یک آگهی اطلاع‌رسانی شد؛ "مبنی بر این که زنان سرپرست خانوار علاقه‌مند به شرکت در کلاس‌های آموزش مهارت‌های زندگی می‌توانند در خانه سلامت ثبت نام کنند". پژوهشگر ابتدا یک مصاحبه ۳۰ دقیقه‌ای با مراجعه‌کنندگان انجام داد، در صورتی که تشخیص داده می‌شد فرد برای شرکت در جلسات مناسب است و می‌تواند از محتوای جلسات آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها استفاده کنند، در لیست نام نویسی می‌شدند. پرسشنامه‌های شادکامی‌های آکسفورد و تاب‌آوری کونور و دیویدسون بر روی ۵۰ زن سرپرست خانوار اجرا شد بعد از نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمره در شادکامی و تاب‌آوری را داشتند، انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند، سپس به روش تصادفی یکی به گروه آزمایش و دیگری هم به گروه کنترل فرستاده شدند. سپس مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها به روش گروهی، هرکدام طی ۷ جلسه یک ساعته (مجموعاً ۱۴ جلسه) به آزمودنی‌های گروه آزمایش آموزش داده شد. برای آزمودنی‌های گروه کنترل هیچ برنامه‌ای اجرا نشد. بعد از اتمام جلسات آموزشی دوباره پرسشنامه شادکامی و تاب‌آوری بر روی آزمودنی‌های هر دو گروه اجرا شد (مرحله پس‌آزمون). به منظور تعیین اثر ماندگاری مداخلات اعمال شده، مجدداً بعد از ۲ هفته پرسشنامه شادکامی و تاب‌آوری بر روی آنها اجرا شد (مرحله پیگیری). از آن جایی که شرایط حضور در جلسات قبلاً برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد، تا پایان دوره آموزش همه شرکت‌کنندگان حاضر بودند و هیچ افت آزمودنی وجود نداشت.

معیارهای ورود و خروج شرکت کنندگان در پژوهش

- از سلامت روانی و جسمانی بهنجار برخوردار باشند.
- حتماً آزمودنی یک زن سرپرست خانوار باشد.
- در صورتی که آزمودنی بیش از یک جلسه در جلسات آموزشی غیبت داشت از پژوهش حذف می‌شد.
- در صورتی که آزمودنی نمی‌توانست تمرین‌های مربوط به مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها را انجام دهد، از پژوهش حذف می‌شد.

ملاحظات اخلاقی

- برای شرکت‌کنندگان در پژوهش توضیح داده شد که اطلاعات و داده‌های مربوط به آنان محرمانه است و صرفاً در راستای اهداف پژوهش استفاده خواهد شد.
- پژوهشگران یک مصاحبه اولیه با متقاضیان قبل از شروع جلسات انجام دادند تا از شرایط خاص آزمودنی‌ها اطلاع داشته باشند و این که آیا به لحاظ عاطفی و روانی، جلسات برای آن‌ها مناسب می‌باشد؟
- برای شرکت‌کنندگان در پژوهش توضیح داده شد که اطلاعات و داده‌های مربوط به آنان محرمانه است و صرفاً در راستای اهداف پژوهش استفاده خواهد شد.
- جهت اطمینان خاطر و عدم ایجاد اضطراب در شرکت‌کنندگان در پژوهش، قبل از آموزش و جمع‌آوری داده‌ها مجوزهای قانونی و سازمانی تهیه شده لحاظ مسائل اخلاقی، به آزمودنی‌های گروه کنترل گفته شد که بعداً برای آنها هم جلسات آموزشی اجرا خواهد شد. پژوهشگر یک مصاحبه اولیه با متقاضیان قبل از شروع جلسات انجام داد تا از شرایط خاص آزمودنی‌ها اطلاع داشته باشد و این که آیا به لحاظ عاطفی و روانی، جلسات برای آنان مناسب می‌باشد؟

تخصص اجراکنندگان

- پژوهشگران علاوه بر تحصیلات تکمیلی، دوره مربیگری آموزش مهارت‌های زندگی را گذرانده‌اند و کارگاه‌های زیادی در این زمینه برگزار کرده‌اند.^۱

خلاصه محتوای جلسات آموزشی

جلسات	موضوعات جلسات
اول	آشنایی و معرفی اعضاء با یکدیگر و مشاور، بیان اهداف گروه، تعیین مسئولیت‌های گروه، بیان قوانین و مقررات و ساختار جلسات
دوم	بیان خلاصه جلسه قبل، بررسی مفهوم خودآگاهی، بیان اجزای خودآگاهی، دریافت بازخورد از اعضاء
سوم	بیان خلاصه جلسه قبل، بررسی اجزاء خودآگاهی (شناخت ویژگی‌های جسمانی، بدنی و شناخت توانایی‌ها و مهارت‌ها)
چهارم	بیان خلاصه جلسه قبل، شناخت نقاط قوت خود: الف) شناخت خصوصیات و ویژگی‌های مثبت خود ب) شناخت توانمندی‌ها و استعداد خود ج) شناخت پیشرفت‌ها و موفقیت‌های خود
پنجم	بیان خلاصه جلسه قبل، شناخت نقاط ضعف خود، شناخت افکار، باورها و ارزش‌های خود، شناخت اهداف خود
ششم	بیان خلاصه جلسه قبل، بررسی عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی (پذیرش خود، پذیرش دیگران و قبول مسئولیت)
هفتم	بیان خلاصه جلسه قبل، موانع رشد خودآگاهی (توقعات و انتظارات بیش از حد، کمال طلبی، غرورها، جمع بندی مطالب مهارت خودآگاهی
هشتم	بیان خلاصه جلسه قبل، تعریف هیجان و احساس (شادی، غمگینی، عصبانیت، ترس)، بررسی نظرات اعضاء پیرامون هیجان‌ات و احساسات، جمع بندی مطالب طرح شده در جلسه

۱- نویسندگان مقاله علاوه بر دارا بودن مدرک تحصیلات تکمیلی، دو نویسنده دیگر (اصغر جعفری و سید مجید حسینی) دارای مدرک مربی‌گری مهارت‌های زندگی می‌باشند و کارگاه‌های متعددی در این زمینه برگزار کرده‌اند.

نهم	بیان خلاصه جلسه قبل، توضیح در مورد افکار و نقش آنها در شکل گیری هیجانات و احساسات، هوش هیجانی و شناخت عواطف، دریافت بازخورد از اعضا
دهم	بیان خلاصه جلسه قبل، به کارگیری درست هیجانات، رهبری هیجانات، شناخت عواطف دیگران، حفظ ارتباطات، جمع بندی مطالب
یازدهم	بیان خلاصه جلسه قبل، بررسی راهبردهای کنترل احساسات ناخوشایند، توضیح در مورد راهبرد شناختی، آگاهی یافتن از احساسات خود، آگاهی یافتن از افکار خود، جمع بندی مطالب
دوازدهم	بیان خلاصه جلسه قبل، آگاهی یافتن از چگونگی پردازش و تفسیر رویدادها، آگاهی یافتن از خواسته‌ها و انتظارات خود، جمع بندی مطالب
سیزدهم	بیان خلاصه جلسه قبل، راهبردهای رفتاری، روش‌های بلند مدت، ورزش‌های هوازی، پیش بینی تمرینات آرام سازی خود (محیط، بدن، ذهن)، جمع بندی مطالب
چهاردهم	بیان خلاصه جلسه قبل، راهبردهای رفتاری، روش‌های کوتاه مدت، خودآگاهی هیجانی، راهبرد مقابله با عصبانیت و خشم، تنفس عمیق، ترک موقعیت، جمع بندی مطالب مدیریت هیجانات

ابزار پژوهش

برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

پرسشنامه تاب‌آوری: این پرسشنامه بوسیله کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شد. ۲۵ سؤال دارد که به صورت هرگز ۱، به ندرت ۲، گاهی اوقات ۳، اغلب ۴ و همیشه ۵ می‌باشد و محمدی (۱۳۸۴) آن را در ایران هنجاریابی کرد. نمره هر آزمودنی برابر با مجموع نمرات یا کل ارزش‌های به دست آمده از سؤال‌ها است. بنابراین حداقل نمره‌ای که فرد می‌تواند در این پرسشنامه بگیرد ۲۵ و حداکثر نمره ۱۲۵

می‌باشد. در پژوهش محمدی (۱۳۸۴) پایایی مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمد. در پژوهش جوکار (۱۳۸۶) آلفای کرونباخ پرسشنامه کونور و دیویدسون ۰/۹۳ گزارش شده است و با روش تحلیل عاملی مؤلفه‌های اصلی وجود یک عامل را در این مقیاس تأیید کرد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: برای اندازه‌گیری شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. این پرسشنامه اولین بار توسط (آرجیل، ۲۰۰۱) ساخته شد. دارای ۲۹ ماده می‌باشد که پنج عامل رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس را در بر می‌گیرد. پاسخ‌ها در یک مقیاس ۴ درجه‌ای، از صفر (اصلاً) تا ۳ (زیاد) قرار می‌گیرند. در تحقیقات مختلف، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تا ۰/۹۲ و ضریب بازآزمایی ۰/۵۳ تا ۰/۹۱ در فاصله‌های زمانی مختلف گزارش شده است. در پژوهش‌های مختلف روایی این آزمون مورد بررسی قرار گرفته است. در دو نوبت همبستگی ۰/۶۴ و ۰/۴۹ بین "ابزار درجه بندی دوستان و نمره پرسشنامه شادکامی آکسفورد" گزارش شده است. ضرایب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه برادبورن ۰/۳۲، با مقیاس رضایت از زندگی آرجیل ۰/۵۷، با مقیاس حمایت اجتماعی فلمینگ ۰/۶۵، و با مقیاس افسردگی بک ۰/۵۲- بوده است. این آزمون در ایران توسط (علی پور و نوربالا، ۱۳۷۸) هنجاریابی شد. ضرایب پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ، بازآزمایی و تنصیف به ترتیب برابر با ۰/۹۲، ۰/۹۲، ۰/۷۹ گزارش شده است. روایی صوری این پرسشنامه را هم ده کارشناس تأیید نمودند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های "همگنی شیب خط رگرسیون و خطی بودن رگرسیون" و همچنین مفروضه نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف مورد

بررسی قرار گرفتند. که نتایج نشان داد این مفروضه‌ها در مورد نمرات تاب‌آوری و شادکامی برقرار می‌باشند.

یافته‌ها

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات تاب‌آوری در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مراحل گروه	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			پیگیری	
		تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین
تاب‌آوری	آزمایش	۱۵	۷۷/۱۲	۱۹/۹۶	۱۵	۸۲/۸۵	۱۴/۱۵	۱۵	۸۵/۸۵
	کنترل	۱۵	۷۸/۲	۱۴/۱۹	۱۵	۷۸/۵۵	۹/۶۸	۱۵	۷۸/۰۱

همان طوری که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرات تاب‌آوری شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون به هم نزدیک است (۷۷/۱۲ و ۷۸/۲)، ولی میانگین نمرات تاب‌آوری گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون (۸۲/۸۵) و در مرحله پیگیری (۸۵/۸۵) می‌باشد که بیشتر از میانگین نمرات تاب‌آوری گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون (۷۸/۵۵) و مرحله پیگیری (۷۸/۰۱) است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات شادکامی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مراحل گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		تعداد	میانگین	تعداد	میانگین	تعداد	میانگین
شادکامی	آزمایش	۱۵	۲۰/۴۰ ۲/۶۹	۱۵	۲۰/۳۹ ۶۵/۶	۱۵	۶۴/۶ ۷/۲۵
	کنترل	۱۵	۱۹/۶ ۲/۸۴	۱۵	۲۰/۸ ۳/۹۱	۱۵	۲۰/۱ ۳/۸۱

تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت ... ۵۹

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات شادکامی شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون به هم نزدیک است (۲۰/۴۰ و ۱۹/۶)، ولی میانگین نمرات شادکامی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون (۶۵/۶) و در مرحله پیگیری (۶۴/۶) است که بیشتر از میانگین نمرات شادکامی گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون (۲۰/۸) و مرحله پیگیری (۲۰/۱) می‌باشد. همچنین برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار، داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل شدند.

جدول ۳- خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی

خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
اثر پیش‌آزمون	۱۴۱/۷۶	۱	۱۴۱/۷۶	۱۶۷/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۸۶
اثر گروه	۴۷/۷۶	۱	۴۷/۷۶	۵۶/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۶۷
خطا	۲۲/۹۰	۲۴	۰/۸۴			
کل	۲۵۵۰	۲۷				

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند سطح تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار را به طور معناداری افزایش دهد ($P < 0/01$, $F = 56/31$).

جدول ۴- خلاصه نتایج آزمون t برای تعیین ماندگاری تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری

گروه آزمودنی‌ها	مراحل آزمون	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد میانگین	درجات آزادی	t	سطح معناداری
آزمایش کنترل	پیش آزمون- پیگیری پیش آزمون- پیگیری	-۸/۷۳ ۴/۱۹	۱/۷۵	۲۹	۴/۹۸	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۴ می‌توان نتیجه گرفت که تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار ماندگار بوده است ($P < 0/01$, $t = 4/98$).

همچنین برای تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش شادکامی زنان سرپرست خانوار، داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل شدند.

جدول ۵- خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش شادکامی زنان سرپرست خانوار

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذورات انا
اثر پیش‌آزمون	۲۲۵/۳۵	۱	۲۲۵/۳۵	۱۳۱/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۲
اثر گروه	۶۷/۵۲	۱	۶۷/۵۲	۳۹/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۵۹
خطا	۴۶/۳۸	۲۴	۱/۷۱			
کل	۳۴۸۲	۲۷				

تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت ... ۶۱

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند سطح شادکامی زنان سرپرست خانوار را به طور معناداری افزایش دهد ($P < 0/01$, $F = 39/30$).

جدول ۶- خلاصه نتایج آزمون t برای تعیین ماندگاری تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش شادکامی

گروه آزمودنی‌ها	مراحل آزمون	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد میانگین	درجات آزادی	t	سطح معناداری
آزمایش کنترل	پیش آزمون - پیگیری پیش آزمون - پیگیری	-۴۴/۲ -۰/۰۵	۳/۵	۲۹	۱۲/۶۲	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۶ می‌توان نتیجه گرفت که تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش شادکامی زنان سرپرست خانوار ماندگار بوده است ($P < 0/01$, $t = 12/62$). به طور کلی نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند سطح تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار را به طور معناداری افزایش دهد و تا دو هفته بعد هم تأثیر این آموزش‌ها ماندگار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

همان طوری که ملاحظه شد براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته شد که آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها، می‌تواند سطح تاب‌آوری زنان

سرپرست خانوار را به طور معناداری افزایش دهد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۹۰)، دینر، لوکاس، شیمک و هلیول (۲۰۱۴)، سیبرت (۲۰۰۷) و آرک و همکاران (۲۰۱۰) همسو بود. با توجه به این که تاب‌آوری نوعی مصون سازی در برابر شرایط استرس زا و تهدیدآمیز تلقی می‌گردد و می‌تواند توانایی اجتماعی^۱ فرد را در برخورد با مشکلات بهبود بخشد و چون شرایط زندگی زنان سرپرست خانوار تا حدود زیادی استرس زا می‌باشد و سلامت روانی آنان را تضعیف می‌کند. به عبارتی دیگر، تاب‌آوری به قابلیت سازگاری انسان در مواجهه با عوامل و فشارهای جانکاه زندگی، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن بوسیله آن تجارب گفته می‌شود. این خصیصه با تقویت توانایی درونی^۲ شخص و مهارت‌های اجتماعی^۳ و تعامل با محیط^۴ حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت و کارآمد در افراد متبلور می‌گردد. از آن جایی که در جلسات آموزشی مهارت خودآگاهی تمرین‌هایی مانند پی بردن به نقاط قوت و ضعف خود، شناخت، تجربه و همراه شدن بیشتر با افکار، نگرش‌ها و باورهای خود، بکارگیری توانمندی‌های خود و آشنایی بیشتر با ویژگی‌های جسمانی و درون روانی خود را انجام می‌دهند، زنان سرپرست خانواری که در این جلسات شرکت کردند، احتمالاً به نوعی تمامیت شخصیتی و خودکارآمدی رسیدند که در اثر تعامل با محیط منجر به رشد خودتوانمندسازی اجتماعی و در نهایت بهبود سطح تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار گردید. افزون بر این آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بسیاری از تنش‌ها، اضطراب‌ها و کارکردهای ناقص اجتماعی را کاهش دهد و به افراد یاد دهد که با برخورد مناسب در برابر فشارهای زندگی، کارکردی مناسب‌تر در زندگی شخصی و اجتماعی خود نشان دهند. زنان سرپرست خانوار در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها به این باور رسیدند که هنگام مقابله با استرس،

-
1. Social ability
 2. Internal capacity
 3. social skills
 4. Interaction with environment

منابع کمکی در اختیار دارند و آسیب پذیری کمتری نسبت به استرس‌های زندگی نشان دادند.

همچنین در این پژوهش نتیجه گرفته شد که آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها، می‌تواند سطح شادکامی زنان سرپرست خانوار را به طور معناداری افزایش دهد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های هاتر و همکاران (۲۰۰۳)، واترمن و همکاران (۲۰۰۸)، سانتراک (۲۰۰۸)، پاییزی (۱۳۸۶)، برخوردار و همکاران (۱۳۸۸)، گودرزی (۱۳۸۶) و مولوی و همکاران (۱۳۸۹) همسو می‌باشد. نتایج این پژوهش‌ها نشان دادند که تقویت مهارت‌هایی مانند توانایی مدیریت هیجان‌ها، خودشناسی، آگاهی نسبت به خود، ابراز مناسب هیجان‌ها، انگیزش درونی و توجه به توانایی‌های درونی با شادکامی رابطه معناداری دارند.

از آن جایی که سه مؤلفه اساسی شناخت (افکار)، عواطف (احساسات) و رفتار (عملکرد) در تعادل شخصیت افراد نقش حیاتی دارند و ایجاد تعادل بین آنها موجب می‌شود که سلامت روانی افراد حفظ شود، مهارت خودآگاهی فرد را در جریان روحيات، شناخت‌ها و نقاط قوت و ضعف خودش قرار می‌دهد و به او کمک می‌کند به واری اهداف، انتظارات، ارزش‌ها، رغبت‌ها، موفقیت‌ها و دستاوردهایش در زندگی بپردازد. با افزایش آگاهی نسبت به عوامل درونی خودش، فرد ممکن است به تغییر، تعدیل و تصمیم‌گیری‌های جدید در مؤلفه‌های زندگی‌اش اقدام نماید. بنابراین در جریان افزایش خودآگاهی، فرآیند شناخت‌ها و تفکرات افراد تغییر می‌کند. این تغییر زیربنایی، تغییر عواطف و احساسات را به همراه دارد. افزون بر این با تقویت مدیریت هیجان‌ها فرد این توانایی را کسب می‌کند که هیجان‌های منفی خودش را کنترل نماید و به موقع و به طور مناسبی به ابراز هیجان‌هایش در برخورد با محیط بپردازد. به طور کلی با آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها، مؤلفه‌های شناخت‌ها و هیجان‌ها تعدیل می‌شوند و با توجه به این که شناخت‌ها و هیجان‌ها زیربنای رفتار هستند رفتار را هم متعادل می‌کنند. مکانیزم تغییر به این صورت است که با تقویت این مهارت‌ها فرد

قادر می‌شود شناخت‌های مختل و افکار ناکارآمد و هیجان‌های ناخوشایند خودش را کنترل نماید و هیجان‌های خوشایندی را ابراز نمایند. بنابراین شناخت‌های مختل و هیجان‌های ناخوشایند و منفی تضعیف می‌گردند و دیگر نمی‌توانند تعادل فرد را به هم بزنند در نتیجه در اثر تجربه احساسات خوشایند و مثبت، به تدریج احساس شادی در فرد شکل می‌گیرد.

توانایی دیگری که افراد در اثر آموزش مهارت خودآگاهی بدست می‌آورند این است که افراد اهداف و انتظارات نامناسب خودشان را در زندگی بهتر می‌شناسند و سعی می‌کنند ویژگی‌های نامناسبی مانند غرور و تکبر، کمال طلبی و خودبزرگ بینی که مخل روابط اجتماعی سالم هستند و معمولاً به هیجان‌های ناخوشایندی منجر می‌شوند را از خودشان دور کنند. در نتیجه در تعامل با دیگران احساسات خوبی را تجربه خواهند کرد و احساسات مثبت، روابط اجتماعی فرد را گسترش می‌دهند. از طرفی دیگر وقتی افراد در اثر تقویت خودآگاهی به خودشناسی بیشتری نسبت به خودشان می‌رسند نقاط ضعف خودشان را می‌پذیرند بدون آن که احساس حقارت به آنها دست دهد و نقاط قوت خودشان را هم می‌پذیرند بدون آن که احساس غرور به آنها دست دهد. در اثر این تغییر، فرد فرآیند رشد شخصی^۱ خودش را طی می‌کند و فردی که در مسیر رشد شخصی قرار می‌گیرد معمولاً این توانایی را کسب می‌کند که بتواند از توانایی درونی خودش برای تغییر روحيات و هیجان‌های خودش استفاده کند. بنابراین افرادی که در اثر آموزش سطح خودآگاهی شان تقویت شده است در اثر افزایش رشد شخصی، توانایی تغییر هیجان‌های ناخوشایند به خوشایند و همچنین خلق احساسات مثبت را بدست می‌آورند. به این علت این افراد معمولاً احساسات مثبتی مانند شادکامی را تجربه می‌کنند.

در مورد تبیین نتیجه بدست در خصوص زنان سرپرست خانوار که در این پژوهش مورد مطالعه قرار گرفتند، می‌توان گفت چون آموزش مهارت خودآگاهی به

1. Personal development

زنان سرپرست خانوار موجب شد که بتوانند در اثر رشد خودآگاهی‌شان، با نقاط ضعف و قوت خودشان آشنا شوند و بتوانند از توانمندی‌ها و استعدادهایی که دارند آگاه شوند و در نتیجه بتوانند در موقعیت‌های مختلف برای تغییر یا ایجاد احساسات مثبت از آنها استفاده کنند، ایجاد و تقویت این نگرش مثبت نسبت به خودشان معمولاً با احساس شادی همراه است. با آموزش این مهارت‌ها به زنان سرپرست خانوار آنها توانستند به شناخت بهتری از فرآیند تفکرشان دست یابند. از آن جایی که زنان سرپرست خانوار در اثر تماس با عوامل گوناگون محیطی و مشغله‌های ذهنی گوناگون، بیشتر اوقات درگیر افکار منفی بودند و در نتیجه احساسات ناخوشایند، شرایط روحی نامناسبی را برای آنها ایجاد می‌کرد با آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها، زنان سرپرست خانوار توانستند افکار مثبت‌تری نسبت به مسائل زندگی در خودشان ایجاد کنند که این افکار مثبت منجر به احساسات و در نهایت رفتار مثبت در آنها گردید و در نتیجه عوامل شادی بخش آنها گسترش پیدا کرد. همچنین این زنان در اثر افزایش خودآگاهی‌شان توانستند به شناخت اهداف خود برسند. زیرا قبلاً یک هدف کلی و مبهم و شاید احساس بی‌هدفی نسبت به خودشان داشتند و چون نمی‌توانستند به آن هدف برسند دچار افسردگی و ناامیدی می‌شدند و احساس غم و اندوه داشتند، با آموزش خودآگاهی آنها توانستند فرآیند هدف‌گزینی خودشان را مورد بررسی قرار دهند و اهداف خودشان را به جای یک یا چند اهداف کلی و مبهم به اهداف کوتاه مدت میان مدت و بلند مدت دست‌یافتنی تقسیم کنند. پس تعداد بسیار زیادی از آنان در ایامی که جلسات آموزش برگزار بود توانستند به اهداف کوتاه مدت دسترسی پیدا کنند که نتیجه مثبت در آنان ایجاد کرده بود و منجر به شادی آنان گردیده بود. زنان سرپرست خانواری که در جلسات آموزش شرکت کرده بودند این توانمندی را در خود می‌دیدند که به اهداف مورد نظر برسند و احساس کامیابی کنند و این شناخت منجر به ایجاد تغییرات و احساسات خوشایندی در آنان گردید.

مهارت دیگری که به زنان سرپرست خانوار آموزش داده شد و تأثیر زیادی بر شادکامی آنان داشت، مهارت مدیریت هیجانات بود. ابتدا زنان سرپرست خانوار با مفهوم هیجان و احساس آشنا شدند برای آنان توضیح داده شد که هیجانات، احساسات و عواطف بخشی از وجود ما هستند و بر سلامت روانی و رفتار ما تأثیر می‌گذارند. انسان‌ها احساسات و هیجانات گوناگونی مانند غم، عصبانیت، خشم و شادی دارند. آن‌ها احساسات خوشایند و ناخوشایند دارند. این آگاهی‌ها به زنان سرپرست خانوار کمک کرد که به دیدگاه متفاوتی نسبت به ماهیت هیجانات در وجود خودشان پی ببرند و همچنین بدانند که هیجانات قابل تغییرند و انسان‌ها قادر خواهند بود هیجانانشان را تغییر دهند. در اثر آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان‌ها آنها توانستند بر هیجان‌هایشان کنترل بیشتری پیدا کنند و آنها را در کنترل و نظارت خودشان درآورند. قبلاً زنان سرپرست خانوار بیشتر از احساسات و هیجانات ناخوشایند استفاده می‌کردند و همین علت باعث، افسردگی و ناراحتی آنان می‌شد، ولی بعد از آموزش متوجه گردیدند که در انسان هر دو نوع احساس وجود دارد و هر دو لازم و ضروری است و به تناسب می‌توان از هر دو استفاده کرد. از آن زمان به بعد زنان سرپرست خانوار توانستند که از شادی به عنوان یکی از خوشایندترین احساسات استفاده کنند.

نتیجه بدست آمده در این پژوهش از جهت دیگری هم قابل تبیین است. از آن جایی که انسان‌ها ظرفیت و توانایی استفاده از استعدادهای خود جهت یادگیری و رشد را دارند، هر انسانی در نهایت خودمختار^۱ است. چنانچه افراد بیشتر بر تصمیمات درونی خودشان متکی باشند با احساس مسئولیت بیشتر و انگیزه موثرتری زندگی می‌کنند، در نتیجه زندگی موفق و شادتری خواهند داشت. مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها جزء روان‌شناسی مثبت می‌باشد که بر مسئولیت شخصی و علاقه بشری تأکید می‌کند. تقویت مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در زنان سرپرست خانوار از طریق نقش واسطه‌ای بهبود روابط و ارتباطات

انسانی باعث شد که سطح شادکامی آنان افزایش یابد. تقویت این مهارت‌ها موجب شد که روابط آنان با دیگران، هم در روابط عمومی با مردم و هم در روابط زناشویی و خانوادگی بهبود یابد. در حقیقت بهبود روابط و ارتباطات زناشویی دریچه‌ای برای بروز تغییرهای دیگر در زندگی می‌باشد. روابط سازنده در خانواده موجب می‌شود که زوجین بتوانند خودشان با گفتگو و چاره‌اندیشی‌های معقولانه‌تری در صدد حل مشکلات و کدورت‌های زندگی‌شان برآیند. و این جاست که روابط زناشویی سالم سطح سلامت روانی و شادکامی زوجین را افزایش می‌دهد. در این روابط سازنده فرصت‌های بسیار خوبی جهت تقویت اعمال مثبت و برنامه‌ریزی‌های سازنده در زندگی زوجین اتفاق می‌افتد که خود می‌تواند منجر به تغییرات مطلوب و با نشاطی در زندگی آنان گردد. با توجه به موارد بالا این احتمال وجود دارد که وقتی زنان نسبت به نیازهای خودشان آگاهی پیدا کردند و با جنبه‌های گوناگون زندگی‌شان آشنا شدند، این شناخت و آگاهی آنان را فعال می‌سازد و به منظور رشد دیگر جنبه‌های زندگی تلاش می‌کنند. داشتن انگیزه بالا برای رشد جنبه‌های زندگی، شادابی و لذت را در زندگی فراهم می‌سازد، این امر موجب شادی و نشاط او در زندگی می‌شود.

کارآیی دیگر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان این است که به شرکت‌کنندگان در جلسات آموزش داده می‌شود که احساسات ناخوشایند خودشان را از طریق بهبود توانایی‌های خودشان کنترل نمایند. زنان سرپرست خانوار از طریق تغییر دادن الگوهای فکری‌شان، باورها، نگرش‌ها و عقایدشان را در مورد احساسات ناخوشایند کنترل می‌کنند. راهبردهای رفتاری کنترل هیجان‌ات به دو شیوه بلندمدت و کوتاه مدت شرح داده شد، که موجب گردید زنان سرپرست خانوار بیشتر از راهبردهای مقابله با استرس سازنده استفاده نمایند. استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازنده و کارآمد به زنان کمک کرد که سالم‌تر، موثرتر و مطلوب‌تر بتوانند هیجان‌ات خودشان را تنظیم نمایند. این توانایی موجب شد که زنان سرپرست خانوار استرس‌های روزمره زندگی را خنثی کنند و با انگیزه بالاتر و همیشه با لذت درونی فرصت‌های زندگی خودشان را

دنبال کنند و آن‌ها را بهینه سازی کنند. لذت همراه با این فعالیت‌ها در زندگی معمولاً نشاط و شادکامی را در افراد افزایش می‌دهد.

زنان سرپرست خانوار که به دلیل ایفای نقش‌های چندگانه، مسائل و مشکلات خاصی به لحاظ معیشتی و مراقبت همه جانبه از فرزندان، دچار افسردگی می‌شوند، زندگی خود را شاد نمی‌پندارند، احساس کنترل خویش بر زندگی و باور به توانایی خود در اداره موفق زندگی را از دست می‌دهند و سطح تاب‌آوری آنان در زمینه توانایی مقابله فعال و سازگاری با شرایط زندگی تضعیف می‌شود. بواسطه تأثیر آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها به آنها کمک شد که بتوانند احساس کنترل خود را بر امور و مسائل زندگی بیشتر کنند و باور آنان نسبت به تأثیرگذاری بر موقعیت‌ها تقویت شد و احساس کارآمدی آنان ارتقاء یافت. انطباق سازگاران به رویدادهای ناخوشایند از طریق تمرک بر ارزیابی آن موقعیت و پذیرش هیجان به چالش ایجاد شده، توانایی تنظیم هیجانی و شناختی زنان سرپرست خانوار را بیشتر نموده و باعث شد که پیوند تازه‌ای بین ایده‌ها ببینند، اطلاعات را سازمان دهند، یکپارچه سازند و راه حل‌های جدیدی را برای حل مشکل خلق کنند (هجمدل، ۲۰۰۷). بر این اساس زنان سرپرست خانوار با به کارگیری راهبردهای مدیریت هیجان‌ها و خودآگاهی، سطح شادکامی خویش را ارتقا داده و توانایی تاب‌آوری خود را افزایش دادند.

با توجه به این که این پژوهش بر روی زنان سرپرست خانواری انجام شده است که از زمینه‌های سلامت روانی، جسمانی، اجتماعی و خانوادگی بسیار متفاوتی برخوردار هستند، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناسی متغیرهای مورد بررسی، ایجاد می‌کند که باید در زمینه کاربرد نتیجه این پژوهش به آنها توجه شود.

پیشنهادها

یافته‌های این پژوهش در دو حیطه کاربردهای نظری و عملی قابل توجه است. در حیطه نظری استفاده از متغیر مدیریت هیجان به همراه متغیرهای مربوط به روان‌شناسی مثبت‌نگر مانند: خوش‌بینی، باور امید، سرسختی و تاب‌آوری می‌تواند مورد توجه قرار گیرند. از جنبه‌های عملی هم می‌توان با به کارگیری مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها برای سایر گروه‌های آسیب‌پذیر، از اثربخشی این آموزش در چارچوب فعالیت‌های پیشگیری و درمانی استفاده کرد. از این رو پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی-درمانی مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان با هدف پیشگیری از تجربه آسیب‌زای وضعیت خانوادگی و سرپرست خانوار بودن، برای بهبود سطح تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار انجام شود.

منابع

- ابوالقاسمی، شهنام. (۱۳۸۹). تأثیر شعایر دینی بر بهداشت روانی جوانان. *فصلنامه علمی-تخصصی اسلام و پژوهش‌های تربیتی*، ۱(۱).
- اصغری، فرهاد؛ قاسمی جوینه، رضا؛ حسینی صدیق، مریم السادات؛ جامعی، مینو. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی زنان دارای همسر معتاد. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۶).
- امامی نائینی، نسرین. (۱۳۸۵). *مهارت مقابله با هیجانات و مهارت خود آگاهی*. تهران: سازمان بهزیستی کشور.
- برخورداردی، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ فرح‌بخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول. *فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۵(۲).

- بیرنگ خجسته پور، پانته آ. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش خودآگاهی و خودتنظیمی در عاطفه مثبت و منفی و خودگردانی تحصیلی در دانش آموزان مقطع دوم راهنمایی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه، *پایان نامه کارشناسی ارشد*.
- پاییزی، مریم؛ مهرناز، شهرآرای؛ ولی اله، فرزاد؛ صفایی، پریش. (۱۳۸۶). بررسی اثر بخشی آموزش ابزار وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان های تهران. *مطالعات روان شناختی دانشگاه الزهرا*، ۴ (۳).
- پناهی، احمد. (۱۳۸۸). *عوامل نشاط و شادکامی در همسران*. ۴ (۴).
- جزایری، علیرضا؛ رحیمی، سید علی سینا. (۱۳۸۷). *مجموعه آموزش مهارت های زندگی*. تهران: نشر دانژه.
- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). نقش واسطه ای تاب آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. *مجله روان شناسی معاصر*، ۲ (۲).
- خوش خرام، نجمه و محمود گلزاری (۱۳۹۰). «اثر بخشی آموزش افزایش عاطفه مثبت بر میزان رضایت زنانشویی و سبک دل بستگی در دانشجویان متأهل». *فصلنامه مطالعات روان شناختی*، ۷ (۳).
- دلاور، علی. (۱۳۸۴). *مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: انتشارات رشد.
- دهستانی، منصور. (۱۳۸۷). *مهارت های زندگی*، جلد دوم، تهران: انتشارات جیحون.
- شربتیان و علیزاده خانقاهی (۱۳۹۶) رابطه مهارت های زندگی با سلامت اجتماعی (نمونه موردی: جوانان ۱۵ تا ۲۹ ساله شهرستان حاجی آباد). *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، ۲ (۶).
- شعبان پور، مهدیه و حافظیان، مریم. (۱۳۹۵). رابطه راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان با خلاقیت هیجانی و شادکامی در معلمان دوره ابتدایی. *فصلنامه خانواده*

و پژوهش، ۱۳(۲).

- شورچی گلنگدري، فاطمه؛ حسين ثابت، فريده؛ مهاجر، يحيى. (۱۳۹۲). بررسى تأثير هوش هييجانى به روش درونگردي جذب و انطباق بر تاب‌آوري و پرخاشگري در دختران نوجوان. *فصلنامه مشاوره و روان‌درماني*، ۱۵(۴).

- علي‌پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلي. (۱۳۷۸). بررسى مقدماتي پاياني و روايي پرسشنامه شادكامي آكسفورد در دانشجويان دانشگاه‌هاي تهران. *انديشه و رفتار*. ۵ (۱ و ۲).

- عليا، زهره. (۱۳۹۲). بررسى مقايسه روان‌شناختي زنان سرپرست خانوار. *مجموعه مقالات اولين سمينار جايبگاه زن در سرپرستي خانوار*. تهران: سازمان بهزيستي کشور. دفتر زنان و خانوار.

- فولادچنگ، محبوبه و حسن نيا، سميه. (۱۳۹۴). اثريخشي آموزش تنظيم هييجان بر شادكامي و خودكارآمدي زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه زن و جامعه*، ۶(۱).

- قلتاش، عباس؛ صالحی، مسلم و بهمنی، سمیه. (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی با فرسودگی شغلی و شادکامی مدیران مدارس شهر مرودشت. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی*، ۵(۱۶).

- کار، آ. (۲۰۰۴). *روانشناسی مثبت*. ترجمه: حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران: انتشارات سخن.

- کردمیزرا نیکوزاده، عزت‌اله. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی برنامه مداخله مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و گروه درمانی آدلری در ارتقای تاب‌آوری افرا وابسته به مواد. *فصلنامه مشاوره و روان‌درماني*، ۵(۲).

- کشاورز، امیر؛ مولوی، حسین؛ کلانتری، مهرداد. (۱۳۸۷). رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۳(۴).

- محمدی فر، محمدعلی؛ طالبی، ابوالفضل؛ طباطبائی، سیدموسی. (۱۳۸۹) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عملکرد خانواده در زنان دارای همسر معتاد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، ۴(۱۶).

- مولوی، حسن؛ خسروی، صدرا؛ طاهر نشاط دوست، حمید؛ کلانتری، مهرداد. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در بهزیستی روان شناختی و سلامت روانی. *فصلنامه ارمنان دانش*. ۱۵(۲۰).

- نوری، عبدالحمید. (۱۳۹۱). *مدیریت آموزش اثربخش در سازمان*. تهران: مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران.

- هومن، حیدر علی. (۱۳۸۶). *شناخت روش علمی*. تهران: انتشارات سمت.
- یزدانی، فضل الله. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین نگرش دینی، سبک‌های مقابله‌ای و شادکامی در دختران و پسران دبیرستان شهر اصفهان. *پایان نامه دکتری*، دانشگاه علامه طباطبائی.

- Arce, E.; Simmons, A.W.; Winkielman, P.; Stein, M.B.; Hitecock, C.; Paulus, M. P. (2010). Association between individual differences in self-reported emotional resilience and the affective-perception of neutral faces. *Journal of Affective Disorders*, 25, 210-222.
- Arjyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London. Rutledge.
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces Candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16, 78-81.
- Bharath, S & Kishore-Kumar K. V. (2015). Empowering adolescents with life skills education in schools-School mental health program: Does it work? *Indian Journal Psychiatry*. 52 (4): 344-349.

- Bowling, A. (2011). Do older and younger people differ in their reported well-being? A national survey of adults in Britain. *Journal of Family Practice*, 28(2):145-55.
- Burns, R. A., & Anstey, J. K. (2012). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48, 527-531.
- Chiauzzi, E, Brevard, J, Thum, C, Decembreles, S, Lord, S. (2014). My Student Body-Stress: an online stress management intervention for college students. *Journal of Health Common*, 13(6): 555-572.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety*, 18(4): 113-124.
- Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, K. (2009). Resilience in common life: Introduction to the special issue. *Journal of Personality*, 77, 1637-1644.
- Diner, E., Lucas, R. & oishi, S. (2001). *subjective well-being. Inc, Shyder and. Lopaez* (Eds). Handbook of psychology (pp. b3- 73). New York: oxford university press.
- Fahey, T., Keilthy, P., & Polek, E. (2015). *Family Relationships and Family Well-Being: A Study of the Families of Nine Year-Olds in Ireland*. Published by University College Dublin and the Family Support Agency, Dublin.
- Feng, X., Shaw, D., Kovacs, M., Lane, T., Flannery, E., & Joseph, H. (2008). Emotion regulation in preschoolers: the roles of behavioral inhibition, maternal affective behavior, and maternal depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(2): 132–141.

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Journal of Personality and Individual Differences*, 4(1): 1045–1053.
- Gross, J. (2007). Handbook of emotion regulation. The Guilford Press.
- Hanewald, R. (2014). Reviewing the literature on “At-Risk” and resilient children and young people. *Australian Journal of Teacher Education*.6(2): 231-243.
- Hjemdal, O. (2007). Measuring protective factors: The development of two resilience scales in Norway. *Child Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16, 303-321. doi:10.1016/j.chc.12.003.
- Hoge, E. A. Austin, E. D., & Pollack, M. H. (2010). *Resilience*: Research evidence and conceptual considerations for post traumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24, 139-152.
- Hunter, J., & csikszentmihalyi, M. (2003). Happiness in every day life: the uses of experience sampling. *Journal of happiness studies*. 4(2): 182-199.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park,C.L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms, *Personality and Individual Differences*, 49(1): 645–650.
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2008). *Personality psychology*. Newyork: mcjrawhill.
- Martin, A, J.& Marsh, H. (2015). Academic resilience and its psychological and educational correlations: a construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(5): 267-281.
- Myers, D. G. (2007). Happy and Healthy. [http:// abclocal.Go.Com / 68 – wls/ News / 012802 – hs – happy healthy.Htm](http://abclocal.Go.Com/68-wls/News/012802-hs-happyhealthy.Htm) 1.

- North, R.J., Holahan, C. J., Moos, K. A., & Cronkite, E. H. (2010). Family Support, Family Income. And Happiness. *Journal of Family Psychology*, 22(3):475-83.
- Perry, N. E., Hutchinson, L., & Thauberger, C. (2015). Talking about Teaching Self-Regulated Learning: Scaffolding Student Teachers' Development and Use of Practices that Promote Self-Regulated Learning. *International Journal of Educational Research*, 7(2): 97-108.
- Peterson. C. & Seligman, M. (2004). *Characters and virtues*. New York: oxford university press.
- Phillips, E; Therrien, B. (2011). *Resilience, Mental Flexibility, and Cortisol Response to the Montreal Imaging Stress Task in Unemployed Men*. University of Michigan.
- Pinto, J. M., Fontaine, A. M., & Neri, A. L. (2016). *The influence of physical and mental health on life satisfaction is mediated by self-rated health: A study with Brazilian elderly*. Archives of gerontology and geriatrics, 65(3):104-10.
- Sanni, L. (2012). Comparative Study of Female-Headed Households in the City of IBADAN. *A Journal of Culture and African Women Studies (JENDA)*, 8(2): 1-12.
- Santrock, J. W. (2008). *Educational psychology*. America Mc grew - Hill.
- Siebert. A. I. (2007). *How to Develop Resiliency Strengths*. Available: [www. Resiliency center.com](http://www.Resiliencycenter.com).
- Sobhi-Gharamaleki, N, Rajabi, S. (2016). Efficacy of Life Skills Training on Increase of Mental Health and Self Esteem of the Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15(6): 1818-1822.

- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 437-457.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2014). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness studies*, 9(1): 41-79.
- Zimmerman, B. J. (2008). "A *Social cognitive view of self-regulated learning*". *J. Of Educational Psychology*. 81.PP.329-339.