

بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی زنان شاغل
در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد

**Investigating the effectiveness of training emotional intelligence components
on marital stress of working women in social security hospital in Bojnord city**

Mona Alinejad

Master's degree in Family Counseling, Azad University, Quchan Branch.

Email: alinejadmona15@gmail.com

Hossein Akbari Emerghan

Assistant Professor, Azad University, Quchan Branch.

مونا علی نژاد*

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد واحد قوچان

حسین اکبری امرغان

استادیار دانشگاه آزاد واحد قوچان.

Abstract

The aim of this study was to study the effectiveness of training in emotional intelligence components on marital stress of women working in the Social Security Hospital of Bojnourd in 1400. This study is a quasi-experimental research (pretest-posttest design with control group). The statistical population of this study included all women working in the Social Security Hospital of Bojnourd. A sample of this study included 30 eligible working women who were selected through voluntary sampling for the purpose and were completely randomly divided into two experimental groups (15 people) and control (15 people). The Stockholm and Gomer et al. (2000) marital stress questionnaire was used. The data were analyzed based on the multivariate and complementary analysis of covariance method and using SPSS 23 software. The results of the study showed that there was an effect of emotional component training on marital stress among women working in the Social Security Hospital of Bojnourd ($P < 0.05$).

Keywords: Emotional component training, marital stress, working women.

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی، زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد در سال ۱۴۰۰ بوده است. این تحقیق از نوع تحقیق‌های نیمه تجربی (طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل) است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد بود، نمونه این تحقیق شامل ۳۰ نفر از زنان شاغل واجد شرایط بود که به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه مبتنی بر هدف انتخاب شدند و به صورت کاملاً تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. و پرسشنامه استرس زناشویی استکهلم‌اورث و گومر و همکاران (۲۰۰۰) استفاده شد. داده‌ها بر اساس روش تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره و با استفاده از نرم‌افزار SPSS23 تحلیل شدند. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی، زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد ($P < 0.05$) مؤثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش مولفه‌های هوش هیجانی، استرس زناشویی، زنان شاغل.

مقدمه

هدف پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی بجنورد بوده است. هوش هیجانی^۱ از پنج مولفه درون فردی، بین فردی، انطباق پذیری، مدیریت استرس و خلق کلی تشکیل شده است. سطح پایین هوش هیجانی را می‌توان از طریق آموزش افزایش داد (گلمن^۲، ۱۹۹۵). هدف از انجام این تحقیق پاسخ به این سوال بود که آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد موثر است.

هوش هیجانی موضوعی است که سعی در تشریح و تفسیر جایگاه هیجان‌ها، احساسات و توانمندی‌های انسان دارد. همزمان با توسعه مفهوم هوش هیجانی در گستره سازمان و مدیریت، و مطرح شدن آن به عنوان یک توانمندی دارای اهمیت انسانی، تعاریف متفاوتی از آن نیز ارائه شده است که در ادامه به چند مورد از آنها از مهم ترین این حوزه اشاره خواهد شد. از نظر سالووی و مایر^۳؛ هوش هیجانی عمدتاً به عنوان توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، تمیز قایل شدن میان هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات هیجان‌ها در حل مسئله و نظم بخشی رفتار تعریف می‌شود. (سالووی و مایر ۱۹۹۷). از دیدگاه دانیل گلمن هوش هیجانی شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، انعطاف پذیری، توانایی حل مشکلات، توانایی مقابله با استرس و تکانه‌ها تعریف می‌شود. بنابراین گلمن هوش هیجانی را توانایی حفظ انگیزه، پایداری در مقابل ناملازمات، کنترل در مقابل تکانش‌ها، به تعویق انداخت کامیابی، همدلی با دیگران و امیدوار بودن می‌داند (آقایار، ۱۳۸۵). در تعریف دیگری گلمن اشاره می‌کند، هوش هیجانی مهارتی است که دارنده آن می‌تواند از طریق خود آگاهی روحیات خود را کنترل کند، از طریق خود مدیریتی آن را بهبود بخشد، از طریق همدلی تأثیر آنها را درک کند و از طریق مدیریت روابط به شیوه‌های رفتار کند که روحیه خود دیگران را بالا ببرد (دوستار، ۱۳۸۵). بارآن در تعریف خود از هوش هیجانی آن را مجموعه‌ای از مهارت‌ها استعدادها و توانایی‌های غیر شناختی می‌داند که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی افزایش می‌دهد (بارآن، ۲۰۰۱؛ به نقل از دهکردی، ۱۳۸۶). از دیدگاه ریون بارون^۴ (۱۹۹۶)، هوش هیجانی یک نمونه از شایستگی‌های هیجانی و اجتماعی است که تعیین می‌کند ما نسبت به دیگران و در کنار آمدن با فشارها و تقاضاهای روزانه به چه خوبی می‌توانیم خودمان را درک و بیان کنیم. لیزا گاردنر در تعریف هوش هیجانی، معتقد است که هوش هیجانی توانایی فرد در شناسایی و ابزار هیجان‌ها در خود و دیگران است. (آقایار، ۱۳۸۵).

ابعاد هوش هیجانی

به طور کلی، توانمندی‌های هوش عاطفی مطابق با مدل شایستگی‌های هیجانی دانیل گلمن، و در قالب چهار نوع توانایی فردی و اجتماعی به شرح زیر بیان می‌شوند:

۱. **خودآگاهی**^۵: ضروری ترین توانایی مرتبط با هوش هیجانی این است که فرد از هیجان‌ها و احساسات خود آگاهی داشته باشد.

توانایی خودآگاهی به فرد اجازه می‌دهد تا نقاط قوت و محدودیت‌های خود را بشناسد و به ارزش خود اعتماد پیدا کند. لذا فرد از طریق شناخت عمیق عواطف، هیجان‌ها و حالات روانی، توانایی ارزیابی صحیح از خود را به دست می‌آورد و به عبارتی در خودآگاهی، فرد هیجان‌ها و احساسات خود را می‌خواند و از آنها آگاه می‌شود (خائف‌الهی و دوستار، ۱۳۸۲).

¹ Emotional Intelligence

² Goleman

³ Salwy & Mayer

⁴ Baron,R

⁵ Self-awareness

۲. **خود مدیریتی**^۶: توانایی کنترل و اداره کردن عواطف و هیجانها، توانایی حفظ آرامش در شرایط بحرانی و استرسزا، توانایی خود آگیزشی و ابراز منویات درونی است. به عبارتی خود مدیریتی توانایی کنترل عواطف و هیجانها و رفتارهای صادقانه و درست است. افراد با مهارت خود مدیریتی اجازه نمی دهند بدخلقیها در طول روز از آنها سر بزند و میدانند منشاء بدخلقیها کجاست و ممکن است چقدر طول بکشد (پارسا، ۱۳۸۰).

۳. **آگاهی اجتماعی**^۷: تشخیص فکر و احساس دیگران، که شامل برخورداری از همدلی در تمام سطوح فردی، گروهی و سازمانی میباشد (پارسا، ۱۳۸۰). افراد دارای این مهارت دقیقاً می دانند که گفتار و کردارشان بر دیگران تأثیر می گذارد و می دانند اگر تأثیر رفتارشان منفی است؛ باید آن را تغییر دهند. یک نمونه از مهارت آگاهی اجتماعی، همدلی است. همدلی یعنی توانایی ورود به احساسات دیگران یا توانایی درک احساسات کارکنان در فرآیند تصمیم گیری هوشمند فردی یا گروهی است.

۴. **مدیریت روابط**^۸: توانایی مرتبط با هس هیجانی، شامل توانایی برقراری ارتباطات و مراودات اشکار و قانع کننده تأثیر گذاری، تشریک مساعی، کار گروهی، فرو نشاندن اختلافات و ایجاد پیوند های قوی بین افراد است. از این مهارت می توان در جهت گسترش شور و اشتیاق و حل تعارض استفاده کرد. مهارت های خودآگاهی و خود مدیریتی مربوط به حوزه فردی است و مهارت های آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط به چگونگی رابطه با افراد و اجتماع بر می گردد و بیشتر به توانایی افراد در حفظ صحیح روابط خود با دیگران می پردازند. (گلمن، ۲۰۰۲)

مدل هوش هیجانی دانیل گلمن و همکاران (۲۰۰۲)

مؤلفه های هوش عاطفی	توانمندی ها		
<ul style="list-style-type: none"> - خودآگاهی عاطفی: شناسایی احساسات خود و درک تأثیر آنها - خودارزیابی دقیق: شناخت نقاط قوت و محدودیت های خویش. - اعتماد به نفس: درک مناسب از ارزشها و توانایی های فردی - خودکنترلی: مهار کردن هیجانها مخرب و تنش ها - خلوص (وفاداری): نشان دادن صداقت، همبستگی و وفاداری - سازگاری: انعطاف پذیری در برخورد با تغییرات - وجدان: قبول مسئولیت فردی - موفقیت محوری: تلاش در جهت بهبود و دستیابی به استاندارد موفقیت - ابتکار عمل: تمایل به استفاده از فرصت ها - همدلی: درک عواطف دیگران، درک دیدگاه های آن ها - هوشیاری سازمانی: فهم روندهای عاطفی گروه و روابط قدرت - خدمت محوری: شناسایی نیازهای دیگران برای خدمت رسانی - توسعه توانایی های دیگران: تقویت توانایی دیگران از طریق بازخورد - رهبری: هدایت و ایجاد انگیزه همراه با بینش قانع کننده در دیگران - تأثیر: به کار بردن تاکتیک های اثر بخش برای متقاعد سازی دیگران - ارتباطات: گوش دادن بی پرده و ارسال پیام های قانع کننده به دیگران - واکنش نسبت به تغییر: اجرا یا اداره تغییرات بصورت پیشگام - مدیریت تعارض: بر طرف کردن اختلاف نظرها 	خودآگاهی	توانمندی های فردی	هوش هیجانی

⁶ Self-control/Self-management

⁷ Social awareness

⁸ Relationship management

بررسی اثربخشی آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد

- تعیین حد و مرز: پرورش روابط مؤثر			
- کار گروهی و تشریک مساعی: کار با افراد از طریق اهداف مشترک			

مدل توانایی هوش هیجانی مایر و سالووی (۱۹۹۷)

۱- شناسایی هیجان‌ها:
<ul style="list-style-type: none"> * توانایی تشخیص هیجان در حالت فیزیکی و روان شناختی فرد * توانایی شناسایی هیجان‌های دیگران * توانایی ابراز صحیح هیجان و نیازهای مرتبط با آن * توانایی تمایزگذاری بین ابزار صحیح و ناصحیح یا صادقانه و غیر صادقانه احساسات
۲- تسهیل هیجانی تفکر یا استفاده از هیجان‌ها:
<ul style="list-style-type: none"> * توانایی جهت دادن و اولویت دادن به تفکر براساس احساسات وابسته به اشیاء وقایع و افراد * توانایی خلق یا تقلید هیجان‌ها به منظور تسهیل قضاوت و خاطره‌های وابسته به احساسات * توانایی بهره‌گیری از تغییرات خلقی، توجه به نقطه نظرهای مختلف و هماهنگ سازی تغییرات * توانایی استفاده از حالات هیجانی، به منظور تسهیل فرآیند مساله‌گشایی و خلاقیت.
۳- درک و فهم هیجان‌ها:
<ul style="list-style-type: none"> * توانایی درک چگونگی ارتباط هیجان مختلف * توانایی درک علل و پیامدهای احساسات * توانایی تفسیر احساسات پیچیده، مثل هیجان‌های مختلط یا حالات احساسی متضاد * توانایی درک و پیش‌بینی انتقال‌های احتمالی بین هیجان‌ها
۴- نظم، بخشی و مدیریت هیجان‌ها
<ul style="list-style-type: none"> * توانایی گشودگی نسبت به احساسات خوشایند و ناخوشایند * توانایی کنترل و انعکاس احساسات * توانایی پرداختن، امتداد دادن یا جدا شدن از یک هیجان * توانایی اداره هیجان‌های خود و دیگران

مولفه‌های پیشنهادی دانیل گلن برای هوش هیجانی

دیگران / شایستگی‌های اجتماعی	خود/ شایستگی‌های فردی	
آگاهی‌های اجتماعی (همدلی، خدمتگرایی، آگاهی‌های سازمانی)	خودآگاهی (خودآگاهی هیجانی، خودارزیابی، خودباوری)	شناخت
مهارت‌های اجتماعی (مدیریت روابط، توسعه روابط، نفوذ ارتباطات، مدیریت تعارض، رهبری، تغییرات مرزهای ساختاری، همکاری گروهی و تشریک مساعی)	مهارت‌های خود مدیریتی (خودکنترلی، قابلیت اعتماد، وظیفه‌شناسی، وفق‌پذیری، توفیق‌طلبی، ابتکار)	تنظیم

مدل ترکیبی هوش هیجانی بار آن (۲۰۰۰)

بازشناسی و فهم احساسات خود	۱- خودآگاهی هیجانی	الف) هوش هیجانی درون فردی	روشنایی
ابزار احساسات، عقاید، تفکرات، دفاع از حقوق شخصی به شیوه‌ای سازنده	۲- قاطعیت		
آگاهی، فهم، پذیرش و احترام به خویشتن	۳- حرمت نفس		
تحقیق بخشیدن به استعدادهاى بالقوه خویشتن	۴- خوشکوفایی		
خود فرمانی و خود کنترلی در تفکر و عمل شخص و رهایی از وابستگی هیجانی	۵- استقلال		
توان آگاهی از احساسات دیگران و درک و تحسین آن احساسات	۱- همدلی	ب) هوش هیجانی بین فردی	
توانایی فرد در معرفی خود به عنوان عضوی مفید وسازنده و داری حس همکاری در گروه اجتماعی خویش	۲- مسئولیت پذیری		
توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل، نزدیکی عاطفی، صمیمیت و دادوستد مهر آمیز	۳- روابط بین فردی		
مقاومت در برابر وقایع نامطلوب و استرسزا	۱- تحمل استرس	پ) هوش هیجانی مقابله با فشار	
توانایی مقاومت فرد در برابر تنش‌ها یا وسوسه‌ها و کنترل هیجان‌های خویش	۲- کنترل تکاه		
تشخیص و تعریف مساله و ایجاد راهکارهای موثر	۱- حل مساله	ت) هوش هیجانی سازگاری	
ارزیابی و مطابقت میان آن چه به صورت عینی و ذهنی تجربه می‌شود	۲- آزمون واقعیت		
احساس رضایت از زندگی خویشتن، شاد کردن خود و دیگران	۱- خوش بینی		
نگاه به جنبه‌های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت حتی در مواجهه با ناملایمات	۲- نشاط	ث) هوش هیجانی خلق عمومی	

کاربردهای هوش هیجانی در محیط کار

۱. توسعه شغلی: اگر معیارهایی برای شناخت کارکنان یا خودتان داشته باشید می‌توانید مدیریت شغلی کارکنان را همانند رعایت بهداشت روانی در نظر بگیرید.

۲. توسعه یا بهسازی مدیریت: مدیرانی که فقط بر مهارت‌های فنی خودشان تکیه می‌کنند، مدیریت نمی‌کنند بلکه صرفاً عهده دار امور هستند. بنابراین شناخت و ارتقاء می‌تواند منجر به توسعه‌ی روش‌های مدیریتی خاص شود.

۳. اثربخشی گروهی: گروه‌ها چیزی بیش از مجموع افراد به صورت انفرادی هستند، به عبارتی نقش گروه‌ها هم افزایی است. هوش هیجانی عاملی است که باعث حفظ و پایداری گروه‌ها می‌شود.

۴. تغییر نگرش: قابلیت‌های هوش هیجانی خوش بینی، تسهیل و تسریع کننده حرکت در اقدام به سوی عملکرد عالی است.

۵. برگشت پذیری: فشار روانی یا استرس از عوامل کاهش دهنده‌ی بهره‌وری و تمرکز حواس است منحصر به فردترین روش در تحمل فشار روانی برگشت پذیری است که یکی از قابلیت‌های هوش هیجانی محسوب می‌شود این مفهوم به معنی بازگشت به حالت اولیه پس از روبه‌رو شدن با یک مانع است (آقایار، ۱۳۸۵).

یکی از متغیرهایی که مولفه‌های هوش هیجانی می‌تواند به آن نظم و نسق بدهد استرس زناشویی^۹ است، استرس مفهومی است که توجه فزاینده‌ای را در پژوهش‌های زناشویی در طول دهه گذشته دریافت کرده است و نشان می‌دهد نقش مهمی را در فهم

⁹Marital stress

کیفیت و ثبات روابط نزدیک بازی می‌کند. شواهد بیان می‌کنند که استرس، تهدیدی برای رضایت زناشویی و طول عمر آن است. بسیاری از تحقیقات و نظریه‌ها نشان داده‌اند که استرس در زوجها همیشه یک پدیده دوتایی است که هر دو شریک را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این استرس می‌تواند در سه بعد طبقه‌بندی شود ۱- راهی که هر دو شریک از واقعه استرس‌زا تاثیر می‌پذیرند (مستقیم یا غیر مستقیم)، ۲- منشاء استرس (آیا از درون یا بیرون زوجها منشاء می‌گیرد) و ۳- ترتیب زمانی (هر شریک در چه لحظه‌ای از فرایند مقابله درگیر می‌شود). استرس زناشویی به عنوان موقعیتی تعریف شده که در آن همسران مشکلات ارتباطی و حل مساله را تجربه می‌کنند، در حالی که در جستجوی راه حل هستند با یکدیگر زندگی می‌کنند و به سختی تفاوت‌های دیگری را می‌پذیرند. استرس زناشویی در واقع فرایندی چند عاملی است که شامل محیط خانواده، تجارب شخصی، راهبردهای مقابله و مجموعه‌ای از پاسخ عصبی - غددی، سیستم خودکار، قلبی - عروقی و سایر پاسخ‌های منظم فیزیولوژیک است (بیگدلی و همکاران، ۱۳۸۵).

استرس زناشویی از طرق مختلف اثری منفی بر سلامتی دارد: به صورت غیر مستقیم در تغییر خلق، افزایش سرعت شیوع شدت اختلالات روان پزشکی، اضطراب و رفتارهای آسیب‌زا برای سلامتی (عادات غذایی، مصرف الکل، داروها و چاقی) و به صورت مستقیم در مکانیزم‌های روان‌شناختی مربوط به قلب و عروق، غدد درون‌ریز و سیستم‌های ایمنی اثر دارد (شاکرمی، ۱۳۹۲).
واژه استرس بیان کننده‌ی مفهومی است که از فیزیک به عاریت گرفته شده و ناظر بر فشار بیش از اندازه‌ای است که مواد تحمل می‌کنند. این مفهوم در بیان کلی تر حاکی از هر نیرویی است که وقتی بر دستگاهی وارد می‌شود آن را از لحاظ شکل دستخوش نوعی تغییر معنادار می‌کند، تغییری که به نحوی نشان دهنده‌ی یک تغییر ناهنجار است. در روانشناسی واژه‌ی استرس با کاهش حساسیت، برای مشخص کردن بسیاری از مشکلاتی که فرد در رویارویی با آنها ناراحت می‌شود (مانند رویدادهای تنش آور زندگی که به رویدادهای حیاتی نیز معروفند) و نیز وسایل مدیریت کردن این مشکلات (راهبردهای سازش دهی) به کار می‌رود. استرس فشار و فرسایش بدن به هنگامی است که با محیط پیوسته در حال تغییر، سازگار شویم. چنین تغییراتی آثار جسمانی و هیجانی بر ما می‌گذارد و می‌تواند احساسات مثبت یا منفی ایجاد کند. در صورت مثبت بودن، اثرات استرس ما را ناگزیر به عمل می‌کند، هوشیاری تازه و چشم انداز مهیج جدیدی برای ما به ارمغان می‌آورد. آثار منفی استرس احساس بی‌اعتمادی، طرد، خشم و افسردگی می‌آفریند که این احساس به نوبه خود به مشکلاتی مانند سردرد، ناراحتی معده، جوش و خارش پوست، بی‌خوابی، زخم معده، فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی می‌انجامد. مرگ یک عزیز، تولد یک کودک، ارتقای شغلی یا ایجاد یک رابطه جدید، استرس به دنبال می‌آورد. چون این تغییرات ما را مجبور به سازگاری مجدد با زندگی خود می‌کند. سازگاری با شرایط متغیر، بسته به نوع واکنش ما می‌تواند کمک کننده یا آسیب زننده باشد (سپاه منصور، ۱۳۹۱).

شکل‌های متنوع استرس

همه ما به نحوی با استرس آشنا هستیم، استرس می‌تواند هر زمانی اتفاق بیفتد. شاید بتوان گفت که استرس از اصطلاحاتی است که مکان و زمان نمی‌شناسد. در واقع می‌توان گفت که هر کجا که انسان باشد، استرس هم هست و هیچ کس بدون استرس نمی‌تواند زندگی کند (محبوب، ۱۳۹۰). استرس خوب و بد، خوشایند و ناخوشایند، زمان و مکان نمی‌شناسد. هر تغییری که در زندگی شما رخ بدهد خواه خوب و خواه بد، خواه خوشایند و خواه ناخوشایند می‌تواند منبعی برای استرس باشد. حتی اگر شما در فکر انتقال وسایل خانه به آپارتمان مورد علاقه تان باشید دچار استرس می‌گردید. علاوه بر تمام موارد بالا می‌توان گفت که حتی تغییرات خیالی در زندگی شما استرس را هستند پس نتیجه اینکه: هر چیزی که منجر به تغییر در

سلامتی جسمی شما گردد استرس را است. تغییرات خیالی به اندازه تغییرات واقعی استرس را هستند (برن^{۱۰}، ۲۰۰۴). در اینجا ما به چندین نوع استرس نگاهی می‌اندازیم، ممکن است فکر کنید که بعضی از این موارد، پیش پا افتاده هستند و حتی ممکن است پی نبرده باشید که آنها استرس را هستند. استرس احساسی: هنگامی که شما مشاخره، بحثو بگو مگو و بر سر قضیه‌ای عدم توافق دارید که منجر به تغییراتی در زندگی شخصی شما می‌شوند، این تغییرات منجر به استرس می‌گردند. بیماری: سرما خوردن، شکستن یکی از اعضای بدن مثل بازو، بیماری پوستی، کمر درد، تمامی اینها تغییراتی در وضعیت بدنی شما هستند که منجر به استرس می‌گردند. عوامل محیطی: شرایط جوی خیلی سرد یا خیلی گرم می‌تواند استرس را باشند. همچنین ارتفاع خیلی زیاد ممکن است منجر به استرس گردد علاوه بر ترس، وارد شدن سم به بدن و دچار مسمومیت شدن عوامل استرس-زا هستند. هر کدام از این تغییرات و عوامل تهدیدی هستند که منجر به ایجاد تغییرات در محیط درونی یا داخلی بدن شما می‌گردند.

تحت فشار بودن شدید بدن: یکی از منابع عمده استرس، رانندگی بیش از حد خود شماست. اگر شما در یک روز ۱۶ ساعت کار می‌کنید یا در یک جشن شرکت می‌کنید زمان مناسب برای استراحت کردن شما به شدت کاهش می‌یابد. دیر یا زود انرژی بدن شما تحلیل خواهد رفت که منجر خواهد شد بدن در باز گرداندن انرژی از دست رفته عقب بیفتد. در این حالت انرژی و زمان کافی و مناسب برای اینکه بدن شما سلولهای از دست رفته را باز سازی کند وجود ندارد. عضلات شما آسیب می‌بیند و دمای بدن شما مصرف می‌شود، اگر شما به کار همچنان ادامه دهید ممکن است دچار آسیبی دائمی گردید. پیکار بدن برای حفظ سلامتی و تعادل در برخورد با انرژی در حال تزایدی که شما مصرف کرده اید، منبعی مهم در ایجاد استرس است (توکلی، ۱۳۸۰).

دیدگاه های نظری راجع به استرس

امروزه استرس از موضوعات مهم می‌باشد که روان شناسان و روان پزشکان در حال انجام تحقیقات زیادی پیرامون این مسئله می‌باشند و تاکنون نظریات گوناگونی را ارائه داده اند که در ذیل به آنها اشاره می‌کنیم:

نظریه هانس سلیه

به اعتقاد سلیه^{۱۱} بدن در واکنش به استرس های طولانی مدت سه مرحله را پشت سر می‌گذارد: مرحله اول: هشدار^{۱۲} که فقط برای چند ساعت و در طی زمانی که هورمون های استرس بسیج می‌شوند، به طول می‌انجامد (رجایی، صارمی، ۱۳۸۰)؛ و با افزایش واکنش فیزیولوژیکی و تغییرات فوری بدن فرد در برخورد با موقعیت استرس زا توصیف می‌شود که در این جا مکانیسم های دفاعی فرد به کار می‌افتد و فعال می‌شود. این واکنش دارای ۲ مرحله است:

۱ - ضربه: که واکنش فوری نسبت به عامل آزار دهنده است.

۲ - مواجهه با ضربه: واکنش بازگشتی یا مرحله بسیج دفاعی که طی آن قشر غده فوق کلیوی بزرگ می‌شود و ترشح هورمون های کورتی کوئید افزایش می‌یابد (توکلی، ۱۳۸۰).

¹⁰ Beren

¹¹ Salye

¹² Alarm reaction

مرحله دوم: مقاومت^{۱۳}: این مرحله ممکن است روزها یا هفته‌ها طول بکشد و نشان دهنده بسیج کامل بدن است (رجایی، صارمی، ۱۳۸۰) که بدن سعی میکند با عامل استرس زا سازگاری پیدا کند و تعادل خود را بازیابد ولی استرس ادامه یابد و یا این که مکانیزم های دفاعی به کار نیفتد، فرد به مرحله سوم می‌رسد

مرحله سوم: فرسودگی^{۱۴}: در این مرحله اگر عامل استرس زا تشدید شود و یا ادامه یابد فرد نمی تواند مقاومت کند در نتیجه ارگانیزم دچار صدمات غیر قابل جبران خواهد شد. نظریه سندروم سازگاری عمومی سلیه و همچنین نظریه جنگ و گریز هر دو به پاسخ های خودکار فرد با استرس‌زاهای بیرونی اشاره دارد و استرس را دقیقاً بر مبنای چارچوب محرک و پاسخ توصیف می‌کند. آن‌ها معتقد بودند که فرد پاسخ ثابتی در برخورد با منابع استرس دارد که در آن عوامل روان شناختی نقش کمتری دارند. بنابراین این دو مدل افراد را به عنوان موجودات منفعلی که به صورت خودکار به دنیای بیرونشان پاسخ می‌دهند در نظر می‌گیرند (سارافینو^{۱۵}، ۱۹۹۴؛ ترجمه میرزایی و همکاران، ۱۳۸۴)

نظریه جنگ و گریز کانن

کانن^{۱۶} (۱۹۳۲) ع در مورد استرس نظریه جنگ و گریز را مطرح کرد و وی به واکنش فیزیولوژیکی انسان‌ها و حیوانات در پاسخ به خطرات ادراک شده توجه داشت. از نظر او این واکنش های فیزیولوژیکی فرد را قادر می‌سازد تا نسبت به منبع استرس واکنش نشان دهد. در نظریه کانن، استرس به عنوان واکنشی در برابر استرس- زاهای بیرونی تعریف می‌شود و در آن جنبه فیزیولوژیکی، غالب به نظر می‌رسد از نظر او بدن در برخورد با تهدید دو اقدام انجام می‌دهد: حمله و نبرد برای حفظ خود در برابر تهدید و یا فرار به منظور فاصله گرفتن از تهدید، به زبان ساده پاسخ جنگ و گریز از ۴ مرحله تشکیل شده است: مرحله اول: محرک از یک یا چند حس از حواس پنج گانه به مغز فرستاده می‌شود. مرحله دوم: مغز محرک دریافتی را تهدید و یا غیر تهدید ارزیابی می‌کند. اگر تهدید ارزیابی نشود به پایان واکنش می‌رسیم اما اگر تهدید ارزیابی شود، مغز سیستم های عصبی و اندوکراین را فعال کرده تا بلافاصله برای دفاع یا گریز آماده شوند. مرحله سوم: بدن فعال، برانگیخته یا گوش به زنگ باقی می‌ماند تا تهدید به انتها ی خود برسد. مرحله چهارم: با تمام شدن تهدید، بدن به حالت تعادل حیاتی باز می‌گردد که حالتی از آرامش فیزیولوژیایی است. کانن معتقد بود که سطح پایین تنیدگی قابل تحمل می‌باشد ولی شدت بالا یا استرس های مداوم باعث به هم خوردن تعادل حیاتی^{۱۷} می‌شود و اگر ادامه یابد به سیستم بیولوژیکی آسیب می‌رساند (رستمی، ۱۳۹۵).

نظریه توماس هولمز و همکارانش

هولمز^{۱۸} و راهه^{۱۹} (۱۹۶۷) استدلال می‌کند که هر تغییری در زندگی که نیاز به سازگاری دارد، می‌تواند پرفشار ادراک شود. آن‌ها استرس را واقعه محرکی می‌دانند که لازم است فرد با آن سازگار شود. بنابراین استرس به عنوان یک محرک، هر موقعیتی است که درخواست‌های غیر معمول و فوق العاده‌ای داشته باشد و نیازمند تغییر در الگوی زندگی جاری فرد باشد. آن‌ها در کوشش برای اندازه گیری اثر تغییرات زندگی مقیاس رویداد های زندگی را تدوین کردند که میزان استرس هر واقعه را مشخص می‌کنند (گاچل و همکاران، ترجمه خوی نژاد، ۱۳۷۷)

¹³ Resistance

¹⁴ Exhaustion

¹⁵ Sara Fino•E

¹⁶ Connon•W

¹⁷ Homeostasis

¹⁸ Holmes

¹⁹ Rahe

طریق مقابله با استرس

شاید بهترین طریق مقابله با فشار عصبی آن باشد که عامل موجد استرس را از میان برداریم و استرس را رفع کنیم اما در اغلب موارد این امر ممکن نیست و باید به گونه ای با استرس سازگاری کرد و تحمل آن را بر خود هموار ساخت و از شدت آن کاست. طرق مشروح در ذیل تدابیری است که برای مقابله و سازگاری با استرس پیشنهاد گردیده است.

۱- تفکر با هدف، تفکر عمیق و آرمان دار: برای رهایی از تشویش های ناشی از استرس، تفکر یا هدف می تواند طریقی چاره ساز باشد. به عنوان مثال در این طریق فرد به معبود خود متوجه شده چنان ذکر او می گوید و در او مستغرق می شود که از جهان و غم آن فارغ می گردد و از این راه آرامش می یابد. عبادت مؤمنان خالص و وجد صوفیان و عارفان نمونه هایی از این طریق مقابله با فشار عصبی است. عابدان و زاهدانی که با خدای خویش در خلوت سرگرم راز و نیاز و مناجات هستند در عالمی سیر می کنند که فشار عصبی را بدان راه نیست. صوفیان پس از سماع به حالتی که وجد نامیده می شود می رسند که وردی از حق است. و باعث دگرگونی باطن و حزن یا فرح می گردد و مسلم در چنین حالتی استرس نمی تواند بر فرد تسلط یابد یا کسانی که شیفته شعر و ادبند از خواندن یک شعر زیبا و تکرار و ترنم آن ممکن است به حالتی برسند که غم این عالم را فراموش کنند و دیگر استرس نتوانند بر آنها غالب گردد بدین ترتیب تفکر عمیق و آرمان دار که اندیشیدن به معبود، معشوق و محبوب انسان و در او غرق شدن است راهی برای رهایی از فشارهای عصبی و استرس می باشد (برنده و همکاران، ۱۳۸۹).

۲- آرامیدن آگاهانه یا و اهلش: آرام و عاری از تنش دست یابد بدین منظور روشهای گوناگونی ابداع گردیده است که به طور مستقل به وسیله خود فرد، یا به کمک روانشناس قابل استفاده است. در یکی از این روشها که تکنیک تدریجی و مرحله به مرحله و اهلش نام دارد کار و اهلش و تنش زدایی با تنفس عمیق و رها و سست کردن دستها شروع می شود و ضمن مراحل مختلف فرد می-کوشد تا آرامش و احساس راحتی و انبساط عضلانی را در تمام بدن خود ایجاد کند. فشردن انگشتانی و ماهیچه های دست و سپس رها کردن و سست کردن آنها و ادامه این کار را برای تماس عضلات بدن ارکان اصلی روش تدریجی و اهلش می باشد. به کمک تمرینات مداوم با این روش فرد قدرت می یابد تا برع ضلالت و اعصاب خود تسلط یابد و در مواقع استرس آرامش لازم را به دست آورده و تنشها و انقباضات ناشی از استرس را پشت سر نهد و برای اهلش تکنیک و روشهای مختلفی موجود است که باید تحت نظر روانپزشکی و یا تمرینات منظم از آنها استفاده کرد.

۳- ورزش و فعالیت-های بدنی: زمانی که امواج استرس به فرد حمله می آورد روی آوردن به ورزش می تواند راهی برای حصول آرامش عصبی باشد پیاده روی، دویدن، شنا کردن و سایر ورزشها ذهن را از مسائل موجد استرس باز می دارد و مشغول به ورزش می سازد کسانی که اهل ورزش هستند غالباً روحیه ای قوی پیدا می کنند و در مقابل ناملایمات کمتر دچار ضعف و فتور روحی و جسمی می گردند البته شواهد و دلایل مستندی در دست نیست که ورزش را مستقیماً راه درمان فشارهای عصبی قلمداد کرده باشد ولی این نکته مسلم است که فرد در زمان ورزش استرس را فراموش می کند و همین فراغت خاطر از عامل موجد استرس باعث استراحت و تجدید قوا برای مقابل با استرس و ایجاد مقاومت در برابر آن می گردد (اکبری، ۱۳۹۱).

۴- تسلط بر موقعیتها و شرایط محیطی: فرد در صورتی که بتواند بر موقعیت های آزار دهنده محیط خود تسلط و کنترل پیدا کند خواهد توانست بر فشار عصبی غلبه نماید. به عنوان مثال اگر فرد دریابد که چه مسائلی او را ناراحت می سازد و موقعیتهای ناخوشایند را شناسایی کند با دوری جستن از آنها خواهد توانست از استرس که ناشی از موقعیت های مذکور است جلوگیری کند، گریختن از آنچه دوست نداریم فرار و ترس نیست بلکه راه حلی منطقی و کاری عقلانی است هر انسانی نسبت به بعضی آدمها برخی اطلاعات و پاره ای شرایط و موقعیتهای حساس دارد وی در صورتی که عوامل مذکور را بشناسد به حکم عقل باید حتی المقدور از آنها پرهیز کند و کمتر خود را دچار استرس سازد. در این طریق به جای آنکه موقعیتها فرد را کنترل کنند وی می کوشد تا با آگاهی و احاطه بر موقعیتها آنها را به دلخواه خود کنترل کند (مشبکی، ۱۳۸۶).

۵- درمان ادراکی: در این طریق مقابله با استرس فرض این است که استرس‌های انسانی ناشی از ادراکات و تفکرات وی از محیط است. بنابراین با تغییر ادراکات خود می‌تواند بر استرس غلبه کرد. در یکی از روشهای درمان ادراکی پس از آنکه برای شرکت‌کنندگان در جلسه درمانی توضیح داده شد که فشارهای عصبی ما اغلب تابع ادراکات ما از موقعیت‌ها و رویدادهاست. جلسه با این هدف دنبال می‌شود که افراد دریابند چه موقعیتها و عواملی موجب ایجاد فشار عصبی در آنها می‌گردد و این عوامل را چگونه احساس و ادراک می‌کنند. پس از طی این مرحله و شناخت عوامل موجد استرس و چگونگی استنباط آنها به وسیله اعضای جلسه قسمت اصلی کار آغاز می‌شود که تغییرات ادراکات نسبت به مسائل موجد استرس ناشی شده است زمانی که فرد این مسئله را یافت باید بکوشد تا در ادراک خود نسبت به مسئله تغییراتی مثبت به عمل آورد و مثلاً این ادراک را پیدا کند که من آدم قابلی هستم اما حجم کار برای یک فرد زیاد است و باید این مسئله را با مقامات بالاتر مطرح سازم این ادراک تدافعی موجب می‌گردد فرد بتواند استرس را در خود مهار کند. ۶- هدف جو بودن: انسان موجودی هدف جوست و در هر لحظه از زندگی خود نیازمند هدفی برای تحرک و تلاش است.

انسان بدون هدف قادر به ادامه حیات نخواهد بود اگر صبحگاهی از خواب برخیزد و احساس کنید که دیگر هیچ هدفی ندارید که به تحقق آن همت گمارید زندگی برایتان بی‌معنی و بی‌مفهوم خواهد شد. اصولاً انسان این‌گونه آفریده شده است که وقتی فاقد هدف مشخصی باشد احساس گم شدن و پوچی می‌نماید. انسان برای غلبه بر مشکلات برای تلاش و کوشش و دستیابی به هدف ساخته شده است و بدون هدف زندگی اش بی‌ارزش و بی‌معنی می‌گردد. داشتن هدف و تلاش برای نیل به هدف عالمی است که به انسان امید و انگیزه می‌دهد و او را بر فشار عصبی مسلط می‌سازد اگر برای خود هدف‌های با ارزشی داشته باشیم که ضمن متعایل بودن قابل حصول هم باشند و طرح‌های برای نیل آنها تنظیم کرده باشیم اگر بدانیم به دنبال چه هستیم و مقصد ما دارای ارزش و اعتبار کافی برایمان باشد اگر شوق و به آینده و امید به آن را در خود ایجاد کنیم اگر از همه اعتبار کافی برایمان باشد اگر شوق به آینده و امید به آن را در خود ایجا کنید اگر از همه تجربیات گذشته برای توفیق در آینده بهره‌گیریم دارای روحیه‌ای هدف جو خواهیم شد روحیه‌ای پر تلاش و توفیق‌گرا که ما را در مقابل فشار عصبی مقاوم خواهد ساخت.

روش تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش نیمه تجربی (چون نمی‌توان متغیرهای مستقل را کاملاً دستکاری و یا در آنها مداخله صد در صد نمود) بود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد که تعداد آنها بر اساس آمار دریافتی از این اداره (۶۸) نفر بود. روش نمونه‌گیری، نمونه‌گیری داوطلبانه مبتنی بر هدف بود. بدین صورت که ابتدا با مراجعه به بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد و شناسایی این افراد، ۳۰ نفر (زنان شاغل) که داوطلب شرکت در طرح باشند. به عنوان نمونه انتخاب شد و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شد، ۱۵ نفر آزمایشی و ۱۵ نفر کنترل.

ملاک ورودی و خروجی

ملاکهای ورودی عبارتند از سابقه خدمت (۱ تا ۳۵ سال) ملاک بود و محدودیت سنی ملاک نبود. همچنین ملاک خروجی شامل سن آزمودنی ۱۹ تا ۳۸ سال بود و سابقه خدمت که بین ۵ تا ۱۵ سال بود.

ابزار اندازه گیری و روش اجرای تحقیق

پرسشنامه استرس زناشویی استکهلم

و آموزش مولفه های هو هیجانی

روش آموزش، شامل ۸ جلسه است که هفته‌ای یک بار و به مدت یک ساعت و نیم توسط فردی که تسلط بر آموزش مولفه های هوش هیجانی دارد و دوره آموزشی آن را گذرانده باشد، آموزش داده شد چارچوب جلسات برنامه آموزش مولفه‌های هوش هیجانی الگوی ترکیبی بار - آن (۱۹۹۷) به نقل از حاتمی (۱۳۸۷) بدین شرح بود:

-جلسه اول: جهت گیری کلی و ارائه چشم انداز

آشنایی با تعریف هوش، هوش هیجانی و انواع هوش و تفاوت انواع هوش هیجانی

- جلسه دوم: هوش هیجانی و مولفه های آن

توضیح دادن در رابطه با هیجان های اصلی و کشیدن شکل هر هیجان بصورت، صورتک های مختلف توسط آزمودنی ها روی کاغذ و تابلوی کلاس و همچنین نشان دادن حالت های چهره‌ای هر هیجان بصورت گروهی در کلاس

-جلسه سوم: خودآگاهی هیجانی

توانایی آگاه بودن و فهم احساس خود. شایستگی خودآگاهی هیجانی نشان می‌دهد فرد تا چه میزان احساسات خود را می‌شناسد و آنها را درک می‌کند

-جلسه چهارم: راهبردهای افزایش هوش هیجانی

تمرین مشاهده احساسات خود، نفس کشیدن را فراموش نکنید، زیر سوال بردن نظرات خود، با دیگران همدردی کنید نکات منفی را نادیده نگیرید، برای جشن گرفتن نکات مثبت، زمان بگذارید و به رفتار خود توجه کنید

-جلسه پنجم: حل مسئله

توانایی حل مسئله یا مسأله گشایی در خلال آن به حل مسائل موجود در دنیای خود می‌پردازیم. حل مسأله مستلزم آن است که فرد هوشیار و اهل ملاحظه باشد، تا حد ممکن توجه کند و تمامی موارد دور و بر خود را مدنظر قرار دهد.

-جلسه ششم:ابراز وجود یا رفتار قاطع

الف) توانایی بیان احساسات، ب) توان بیان آشکار عقاید و افکار خود مانند بیان باور های مخالف ج) توانایی ایستادگی به منظور احقاق حقوق خود.

-جلسه هفتم: شادمانی

ایجاد احساس رضایت از زندگی، خویشتن و شاد کردن خود و دیگران استطوری که اغلب در محیط های کاری، خانوادگی و اجتماعی از احساسی خوب و راحت برخوردار شوند.

- جلسه هشتم: خوش بینی

توانایی توجه به جنبه‌های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت حتی هنگام مواجهه با ناملایمات و شرایط نامساعد زندگی.

روش‌های آماری و تحلیل داده‌ها

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات داده‌ها در پژوهش حاضر به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد.

در آمار توصیفی، برای توصیف داده‌ها از شاخص‌هایی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شده بود. در آمار استنباطی برای تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های تحقیق (با توجه به این‌که داده‌ها در مقیاس فاصله‌ای هستند) از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شده بود تجزیه و تحلیل داده‌ها برای بررسی صحت و سقم فرضیه در هر نوع تحقیق از اهمیت خاصی برخوردار است و امروزه در بیشتر تحقیقاتی که متکی بر اطلاعات جمع آوری شده از موضوع مورد پژوهش می‌باشد. تجزیه و تحلیل اطلاعات از اصلی‌ترین و مهمترین بخش‌های پژوهش محسوب می‌شود. داده‌های خام با استفاده از نرم افزارهای آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند و پس از پردازش به شکل اطلاعات در اختیار استفاده‌کنندگان قرار می‌گیرند. لذا ما در این مرحله بر این تلاشیم تا داده‌های مورد مشاهده و جمع آوری شده را تحلیل کنیم. توزیع فراوانی سن آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد: در گروه کنترل ۱۳.۳ درصد آزمودنی‌ها در گروه سنی ۱۹ تا ۲۴ سال هستند، ۳۳.۳ درصد در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال و ۵۳.۳ درصد در گروه سنی ۳۱ تا ۳۶ سال هستند که میانگین سنی در این گروه ۳۰.۴۰ سال می‌باشد. در گروه آزمایش ۴۶.۷ درصد آزمودنی‌ها در گروه سنی ۲۹ تا ۳۲ سال هستند، ۳۳.۳ درصد در گروه سنی ۳۳ تا ۳۶ سال و ۲۰ درصد در گروه سنی ۳۷ تا ۴۱ سال هستند که میانگین سنی در این گروه ۳۰.۸۶۶ سال می‌باشد.

توزیع فراوانی آزمودنی‌ها را براساس سابقه خدمت نشان می‌دهد: در گروه کنترل ۲۶.۷ درصد دارای سابقه بین ۱ تا ۵ سال هستند، ۳۳.۳ درصد بین ۶ تا ۱۰ سال، ۴۰ درصد بین ۱۱ تا ۱۵ سال سابقه خدمت دارند. میانگین سابقه خدمت در این گروه ۸.۸۰ سال می‌باشد. در گروه آزمایش ۳۳.۳ درصد دارای سابقه بین ۱ تا ۵ سال هستند، ۴۰ درصد بین ۶ تا ۱۰ سال، ۲۶.۷ درصد بین ۱۱ تا ۱۵ سال سابقه خدمت دارند. میانگین سابقه خدمت در این گروه ۷.۸۶ سال می‌باشد.

شاخص‌های توصیفی استرس زناشویی نشان می‌دهد که میانگین استرس زناشویی در پیش آزمون گروه کنترل ۱۳.۷۳۳ پایین‌ترین نمره ۱۱ و بالاترین نمره ۱۶ می‌باشد. همچنین در پس آزمون میانگین ۱۲.۷۳، پایین‌ترین نمره ۱۰ و بالاترین نمره ۱۵ می‌باشد. میانگین پیش آزمون گروه آزمایش ۱۴.۶۶ نمره ۱۲ و بالاترین نمره ۱۷ می‌باشد. همچنین در پس آزمون میانگین ۴.۴۷، پایین‌ترین نمره ۲ و بالاترین نمره ۷ می‌باشد.

توزیع فراوانی سن آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که: در گروه کنترل ۱۳.۳ درصد آزمودنی‌ها در گروه سنی ۱۹ تا ۲۴ سال هستند، ۳۳.۳ درصد در گروه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال و ۵۳.۳ درصد در گروه سنی ۳۱ تا ۳۶ سال هستند که میانگین سنی در این گروه ۳۰.۴۰ سال می‌باشد.

در گروه آزمایش ۴۶.۷ درصد آزمودنی‌ها در گروه سنی ۲۹ تا ۳۲ سال هستند، ۳۳.۳ درصد در گروه سنی ۳۳ تا ۳۶ سال و ۲۰ درصد در گروه سنی ۳۷ تا ۴۱ سال هستند که میانگین سنی در این گروه ۳۰.۸۶۶ سال می‌باشد.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات گروه کنترل و آزمایش در متغیر استرس زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=16.338$ $P<0.05$). بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد. میزان تأثیر ۰.۳۴۱ بود. که نشان می‌دهد حجم نمونه برای بررسی این فرضیه مناسب بود. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد موثر است.

میانگین نمرات تعدیل شده پس آزمون استرس زناشویی نشان می‌دهد که میانگین استرس زناشویی گروه آزمایش (۴.۴۶۷) پس از تعدیل نمرات کمتر از گروه کنترل (۱۴.۶۶۷) بوده است که خود گواه تأثیر آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد است.

بحث نتیجه گیری

آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر استرس زناشویی زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی شهر بجنورد موثر است. بین میانگین نتایج تحلیل کواریانس نشان می‌دهد که نمرات گروه کنترل و آزمایش در متغیر استرس زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد.

نتیجه این فرضیه همخوان است با نتیجه تحقیق شاکرمی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی با هدف بررسی اثر بخشی درمان کوتاه مدت راه حل محور بر کاهش استرس زناشویی زنان نشان دادند که درمان کوتاه مدت راه حل محور استرس زناشویی را در زنان در مرحله پس آزمون بطور معنی‌داری کاهش داده است پس می‌توان از رویکرد درمانی راه حل محور جهت کاهش مشکلات زناشویی زوجین بهره برد.

در تبیین فرضیه فوق می‌توان چنین بیان کرد آموزش مولفه‌های هوش هیجانی باعث افزایش این هوش می‌شود و هوش هیجانی بالا می‌تواند کیفیت عمومی زندگی و موقعیت‌های شخصی و اجتماعی فرد را ارتقاء دهد در مجموع نویدی که هوش هیجانی دارد این است که می‌تواند در حل حداقل یکی از مسائل انسانی، یعنی تعارض بین آنچه فرد احساس می‌کند و آنچه می‌اندیشد، ما را یاری کند. این مفهوم یا سازه اعلام می‌دارد که اگر افراد از هوش هیجانی، بالایی برخوردار باشند، بدون داشتن تحصیلات عالی، باز هم می‌توانند در زندگی موفق باشند. هوش هیجانی یعنی توانایی مهارت تمایلات عاطفی و هیجانی خود، درک خصوصی‌ترین احساسات دیگران، رفتار آرام و سنجیده در روابط انسانی است. به عبارتی دیگر فردی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار است به دلیل داشتن حس همدلی بالا و کنترل مناسب بر هیجانات خود در روابط بین فردی موفق‌تر است و در نتیجه از امکانات و موقعیت‌های بهتری در زندگی برخوردار می‌گردد پس طبیعی است که موجب کاهش استرس زناشویی شود.

محدودیت‌ها

- در این پژوهش از ابزارهای خود گزارش دهی استفاده شد. در چنین ابزارهایی، ممکن است افراد نسبت به پاسخ گویی گویه‌های پرسشنامه‌ها سوگیری داشته باشند. همچنین ممکن است افراد خویشتن‌نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه‌ها پاسخ ندهند که این عوامل دقت نتایج را تا حدودی کاهش می‌دهد. از محدودیت دیگر می‌توان به محدود شدن جامعه پژوهش به شهر بجنورد و به زنان شاغل در بیمارستان تامین اجتماعی بجنورد اشاره کرد. بنابراین در تعمیم نتایج به سایر شهرها و تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها باید احتیاط کرد. محدودیت دیگر در این پژوهش، مربوط به ناتوانی در کنترل متغیرهای مزاحم بود و این که تفاوت آزمودنی‌ها در عوامل مربوط به مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در کنترل پژوهشگر نبود. همکاری سخت آزمودنی جهت شرکت در کلاس‌های آموزشی به خاطر شرایط کرونایی جامعه.

منابع

- [۱] آقاپار، سیروس. (۱۳۸۵). هوش هیجانی: کاربرد هوش در قلمرو هیجان، اصفهان: نشر سپاهان.
- [۲] استیو، هین. (۲۰۰۶). هوش هیجانی برای همه، ترجمه رویا کوچک انتظار و مژگان موسوی شوشتری، تهران، تجسم خلاق، ۱۳۸۴.
- [۳] اعتمادی ثریا. (۱۳۸۳)، مقایسه و ارتباط استرس شغلی با ابعاد رضایت شغلی پرستاران سی سی یو کار و عادی بخشهای قلب بیمارستانهای دانشگاه علوم پزشکی تهران و ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده پرستاری و مامائی دانشگاه تهران. ۱۳۸۳
- [۴] اکبری دیزگاه، حسن، (۱۳۹۱). استرس شغلی و مدیریت آن، سازمان امور اقتصادی و دارایی استان گیلان.
- [۵] امیدوار، ب. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات و نگرش‌های زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان: دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- [۶] برنده، نسیم؛ شفیع آبادی، عبدا.. قدسی، احقر (۱۳۸۹). تأثیر مشاوره گروهی به شیوه راه حل محور بر کاهش استرس شغلی کارکنان زن بنیاد قلمچی، پژوهشنامه تربیتی، دانشگاه آزاد، واحد بجنورد، شماره ۲۲.
- [۷] پروین، لارنس، ا؛ جان، الیور، بی. (۱۳۸۱). روانشناسی شخصیت نظریه و پژوهش. ترجمه: محمدجعفر جوادی و پروین کدیور، تهران: نشر آیش.
- [۸] توکلی، مهین. (۱۳۸۰). شیوه‌های مقابله با استرس و ارتباط با سلامت روان، نشر قو.
- [۹] حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر عزت نفس، خودپنداره و سخت رویی دانش آموزان بسیجی. پایان نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبائی.
- [۱۰] محبوب، فاطمه. (۱۳۹۰). بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت هیجان بر سلامت عمومی معاونان متوسطه مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد قوچان.
- [11] Adams, J. M. & Joens, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: an integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 5, 1177-1196.
- [12] Amato, P. R. (2004). Studying marital interaction and commitment with survey data. *Journal of Marriage and the Family*, 23, 53-70.
- [13] Bar-on, R. (2000). Emotional a social intelligence insights from the emotional intelligence inventory. Bar-on, R and Parker, J.D. (Eds). *The Hand book of emotional intelligence*. Sanfrancissco, California: Jossey – Boss.
- [14] Segal, j. (2002). Emotionally intelligent Leadership is a skill that can be learned and taught throughout life. *Health Progress*. 83(3).
- [15] Petrides, K.V and Furnham, A. (2000). on the dimensial structure of emotional intelligence. *Journal of Personality and Individual Differences*. 29, 313-320
- [16] Amato, P. R. (2004). Studying marital interaction and commitment with survey data. *Journal of Marriage and the Family*, 23, 53-70.