

ارتباط هوش هیجانی و عواطف مثبت و منفی با رضایتمندی زناشویی در معلمان شهرستان تکاب

The relationship between emotional intelligence and positive-negative affects with marital satisfaction in teachers of TAKAB city

محمد آزاد عبدالله پور^{۱*}، وحید سلامی^۲

Abstract:

Aim: The aim of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence and positive negative affects with marital satisfaction in TAKAB city Department of Education teachers.

Method: The sample consisted of 290 teachers (145 Couple teacher) which is randomly selected in 1394-1395 from among all teachers married of city TAKAB. for collecting data was used of the Emotional Intelligence Bar-On questionnaire(1980), Positive and Negative Affect Scale of PANAS(1988) and the marital satisfaction questionnaire of Hudson(1992). The method of this study was a correlation, Pearson correlation test and regression analysis were used to study the hypotheses.

Result: the results showed there is a significant relationship between emotional intelligence and positive affect relationship with marital satisfaction. Regression analysis showed there is multiple relations between emotional intelligence and positive and negative affects with marital satisfaction.

Conclusion: results showed that positive affect is the best predictor of marital satisfaction

Keywords: Emotional Intelligence, Positive, negative Affects-marital satisfaction

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط هوش هیجانی و عاطفه مثبت و عاطفه منفی با رضایت زناشویی معلمان اداره آموزش و پرورش شهرستان تکاب بود.

روش: روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. نمونه این پژوهش شامل ۲۹۰ نفر از دبیران و آموزگاران بودند یعنی مشتمل بر ۱۴۵ زوج فرهنگی که به صورت تصادفی ساده از بین تمامی معلمان آموزش و پرورش شهرستان تکاب در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های هوش هیجانی بار-اون (۱۹۸۰)، پرسشنامه عواطف مثبت و منفی PANAS (۱۹۸۸) و پرسشنامه رضایت زناشویی هودسن (۱۹۹۲) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای وضعیت نرمال بودن متغیرها و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که بین هوش هیجانی و عاطفه مثبت با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون در سطح معناداری $P > 0/0001$ بیانگر این بود که بین هوش هیجانی و عواطف مثبت و منفی با رضایت زناشویی رابطه چندگانه وجود دارد.

نتایج: نتایج نشان داد که عواطف مثبت بهترین پیش‌بینی کننده رضایتمندی زناشویی می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت زناشویی

۱. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، گروه روانشناسی، مهاباد، ایران (نویسنده مسئول) m.a.abdollahpour@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی – مثبت‌گرا

مقدمه

خانواده یکی از ارکان مهم جامع در کل تاریخ بشر و در همه ممالک بوده و هست تا جایی که این عنصر مهم، در پیشبرد و بقای جامعه نقشی اساسی بازی می‌کند و این در حالی است که عامل شکل‌گیری خانواده و سنگ زیربنای آن ازدواج است (شاهی، غفاری و قاسمی، ۱۳۹۱). خانواده جوهره‌ای زنده و در حال تغییر است که با استفاده از اعضای خویش و در جریان ارتباط دائمی، تعاملی و طرحدار با یکدیگر یک کل را سازمان‌دهی می‌کند و در طول زمان و مکان گسترش می‌یابد. خانواده را می‌توان یک واحد عاطفی و شبکه‌ای از روابط درهم‌تنیده دانست که از پیوند زناشویی زن و مرد بنا نهاده می‌شود و رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه را در بر خواهد داشت می‌توان رضایت زناشویی را به‌عنوان یک موقعیت روان‌شناختی در نظر گرفت که خودبه‌خود به وجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است، به‌ویژه در سال‌های اولیه رضایت زناشویی بسیار بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند (احمدی، نبی پور، کیمیایی و افضل‌ی، ۱۳۸۹). رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی فرد است و می‌تواند بازتاب شادی زوجین از روابط زناشویی باشد (پلگی^۱، ۲۰۱۲). محققان به هنگام مطالعه رضایت زناشویی در طول دوران ازدواج دریافتند که رضایت زناشویی مسیر «یو» شکل را طی می‌کند و در طی مراحل اولیه ازدواج، رضایت زناشویی افزایش می‌یابد و در طول ده تا بست سال بعد رو به کاهش می‌رود و بعد از اینکه

فرزندان خانه را ترک می‌کنند، زوجین مجال بیشتری برای تقویت رابطه زناشویی در میزان به دست می‌آورند. در مورد سینوسی بودن یک دوره‌ای این رابطه پاسخ‌های محکمی ارائه نشده است. این کاهش میزان رضایت زناشویی غالباً به افزایش استرس در طول این دوران (اواسط دوران زناشویی) مرتبط است (هابر، ناوارو، ومبل و مام^۲، ۲۰۱۰).

همراه با شروع قرن جدید، جوامع با معضلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بسیاری مواجه می‌باشند. نظر غالب کارشناسان بر این است که برای حل بسیاری از مشکلات موجود، به شهروندانی نیاز است که نه تنها دارای قابلیت خردمندانه بلکه به همان نسبت دارای مهارت‌های اجتماعی و هیجانی و عاطفی قابل توجه نیز باشند. تشخیص اهمیت مهارت‌های اجتماعی و توان کنار آمدن مؤثر با دیگر افراد، موجبات علاقه‌مندی روزافزون به مفهوم هوش هیجانی و عاطفی را فراهم آورده است (کارول^۳، ۱۹۹۷). بدیهی است امروزه به کار بردن مهارت‌های قدیمی روابط زناشویی مانند استفاده از بمب ساعتی است. تنها پادزهر یاس و ناامیدی و طلاق، به‌کارگیری مهارت‌های پیشرفته و جدید بر اساس شرح وظایف جدید برای مرد و زن می‌باشد (گری و جان^۴، ۱۹۹۶). هیجان ممکن است تسهیل‌کننده و یا مختل‌کننده تفکر مؤثر و واکنش‌های ما باشد که هر کدام از این موارد، به شرایطی که در آن قرار می‌گیریم بستگی دارد؛ بر همین اساس امروزه هوش هیجانی به‌عنوان یک عامل مؤثر بر رفتار آدمی مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است (وایزمن و یوبلی کر^۵، ۲۰۰۳) و از طرفی عواطف بخشی اساسی از نظام پویای

2. Huber, Navaro. Womble & Mumme

3. Carrol

4. Gary & Jon

5. Whisman & Uebelacker

1. Pelege

شخصیت آدمی است. ویژگی‌ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (لطف‌آبادی، ۱۳۸۰؛ به نقل از سلطانی زاده و همکاران، ۱۳۸۷). بر این اساس است که پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی و عواطف مثبت و عواطف منفی با رضایتمندی زناشویی صورت پذیرفته است. تا گامی در جهت ارتقای سلامت روانی خانواده و متعاقباً جامعه بردارد و میزان تعارضات زناشویی را بکاهد و در نهایت منجر به بهبودی روابط زوجین و رسیدن به رضایت زناشویی گردد.

عدم رضایت در روابط زمانی بروز می‌کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر جور درنیاید یکی از مشکلات شایع در دنیای امروز عدم رضایت زناشویی افراد می‌باشد. این عدم رضایت در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه‌های بی‌شماری را برای این امر فراهم می‌کند (بهادری، فاتحی زاده، احمدی، مولوی و بهرامی، ۱۳۹۰). مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان‌دهنده آن است که هوش هیجانی تصویر و شمایی جامع از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت می‌دهد. صاحب‌نظران و پژوهشگران که به بررسی مطالعه علمی هوش هیجانی می‌پردازند، معتقدند که هوش هیجانی می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیت‌های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، رشد حرفه‌ای، سلامت روانی، زندگی خانواده و زناشویی داشته باشد (سیاروجی، فورگاس و مایر، ۲۰۰۳). در تحقیقات مختلف توسط پژوهشگران شادمانی ذهنی نیز می‌تواند نقش مهمی در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی شخص بازی

کند که از جمله این موارد تحقیقات موجود در مورد تأثیر عواطف مثبت و منفی در میزان رضایت زناشویی می‌باشد (حافظی و جامعی نژاد، ۱۳۸۹).

پس یکی از عوامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی هوش هیجانی می‌باشد که در حالت کلی آن می‌توانیم را مجموعه‌ای از اجزای مرتبط به هم تصور کنیم. اجزای این مجموعه عبارت‌اند از:

۱) آگاهی از هیجان‌های خود: هیجان‌ها طیف وسیعی را در برمی‌گیرند ممکن است مثبت یا منفی باشند. مؤلفه اول هوش هیجانی به این نکته می‌پردازد که تا چه اندازه از هیجان‌های خود آگاه هستیم؟ توانایی نظارت بر هیجان‌ها و آگاهی نسبت به آن‌ها کلید اساسی و اصلی را در این مؤلفه تشکیل می‌دهد. آگاهی به خود یعنی آگاهی از حالات خود، هیجان‌های خود و چگونگی تفکر خود در مورد آن حالات و هیجان‌ها. در این مؤلفه هوش هیجانی مهم آن است که شما توانید از آنچه در درونتان می‌کند آگاه و نسبت به حالات خود واقف باشید. مزیت تحقق این مؤلفه هوش هیجانی این است که ما علاوه بر این که از هیجان‌های خود در یک لحظه خاص آگاهی می‌یابیم به این نکته نیز واقف می‌شویم که در آن لحظه خاص نسبت به آن هیجان‌ها چگونه فکر کرده‌ایم (فاطمی، ۱۳۸۵).

۲) بیان هیجان‌ها: هیجان‌ها تجربیات زودگذر، موقت و آنی هستند مؤلفه دوم هوش هیجانی به این سؤال مربوط می‌شود که چگونه هیجان‌های خود را بیان می‌کنیم؟ بیان هیجان‌ها ممکن است به این حالت‌ها صورت گیرد.

حالت الف (هیجان خود را کاملاً مکتوم نگه‌دارید و اصلاً آن را ابراز نکنید؛ که این نوعی رفتار انفعالی است در حالت انفعالی هیجان‌ها باقی می‌ماند و بیان نمی‌شوند.

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی شادمانی ذهنی است، شادمانی ذهنی در ادراک‌ها و ارزیابی‌های فرد از زندگی در ابعاد شناختی، عملکردهای روان‌شناختی و اجتماعی منعکس می‌شود. شادمانی ذهنی سه مؤلفه دارد: رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی. رضایت از زندگی شامل عشق و ازدواج و تفریحات می‌باشد. عاطفه مثبت شامل احساسات و هیجانات مثبت مانند (لذت، شمع، خرسندی و غرور) می‌باشد و عاطفه منفی شامل احساسات و هیجانات منفی مانند (گناه، شرم، غمگینی، اضطراب، نگرانی، خشم و تنش) می‌باشد (جانسون و کروگر^۱، ۲۰۰۶).

واتسون و تلگن^۲ (۱۹۸۵) عواطف را به دو بعد عاطفی پایه تقسیم‌بندی می‌کنند. یک بعد آن عاطفه منفی است. بدین معنی که شخص چه میزان احساس ناخرسندی و ناخوشنودی می‌کند. عاطفه منفی یک بعد عمومی از یاس درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید. بعد دوم عاطفه مثبت که یک ویژگی عاطفی آگاهانه (پیریو و اسپکتور^۳، ۲۰۰۲) است که حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش بوده (سلطانی زاده و همکاران، ۱۳۸۷) و شامل احساسات و هیجانات مثبت مانند لذت، شادی، شور و شوق و غرور است (جانسون و کروگر^۴، ۲۰۰۶) عاطفه مثبت و منفی بیانگر ابعاد اصلی عاطفی هستند (واتسون و تلگن^۵، ۱۹۸۵).

حالت ب (هیجان خود را به گونه‌ای مناسب و بدون حمله کردن به طرف مقابل بیان کنید در این حالت مخاطب شما مورد حمله قرار نمی‌گیرد اما در عین حال شما هیجان خود را به گونه‌ای مناسب بیان می‌کنید این رفتار را رفتار جرئت آمیز یا قاطعانه می‌نامند.

۳) آگاهی از هیجان‌های دیگران: مؤلفه سوم هوش هیجانی به آگاهی از هیجان‌های دیگران مربوط می‌شود چگونه هیجان‌های دیگران را درک می‌کنیم؟ افرادی که دارای هوش هیجانی هستند نسبت به هیجان‌های دیگران فوق‌العاده حساس، دقیق، هوشیارند در حالی که افراد فاقد هوش هیجانی کاملاً به هیجان‌ها و احساسات دیگران بی‌توجه هستند.

۴) مدیریت هیجان‌ها: مدیریت هیجان‌ها، چهارمین مؤلفه هوش هیجانی است، هنگام هجوم بی‌وقفه سیلاب هیجان‌ها چه واکنشی نشان می‌دهیم؟ آیا ما هیجان‌ها را مدیریت می‌کنیم یا این هیجان‌ها هستند که ما را مدیریت می‌کنند؟ در برخورد با هیجان‌ها می‌توان ۳ صورت عمل کرد:

- ۱) کاملاً منفعل باشیم هیجان‌ها به‌طور کامل بر ما مستولی شوند.
- ۲) هیجان‌ها را سرکوب و به‌شدت از بروز آن‌ها جلوگیری کنیم.
- ۳) هیجان‌ها را مدیریت کنیم.

مدیریت هیجان‌ها به معنی مدیریت آگاهانه، حاذاقانه و خلاقانه آن‌ها است. مدیریت هیجان‌ها مستلزم آگاهی از وجود، ظهور، حضور نقش‌آفرینی آن‌ها است. به‌عبارت‌دیگر، بدون آگاهی از هیجان‌ها نمی‌توان به مدیریت آن‌ها پرداخت. مدیریت هیجان‌ها صرفاً شامل هیجان‌های منفی مانند خشم، غم و ناامیدی نیست بلکه هیجان‌های مثبت از قبیل شادی را نیز در برمی‌گیرد (فاطمی، ۱۳۸۵).

1. Johson& Krueger
2. Watson& Tellagen
3. Perrewe& Spector
4. Johson, & Krueger.
5. Watson, & Tellagen.

خشم، عصبانیت، ترس، اضطراب، افسردگی همگی حالت‌های عاطفی یا هیجانی است که به‌نوعی عکس‌العمل رفتاری را نیز با خود دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین عاطفه مثبت با رضایت از زندگی ارتباط وجود دارد (کاپنز، رالو و دینر^۴، ۲۰۰۸). در مقابل عاطفه منفی با تنیدگی مزمن و پایدار در ارتباط است (استپتو، اودانل، مرموت و واردل^۵، ۲۰۰۸).

بر اساس شواهد نظری و پژوهشی، افراد دارای عاطفه مثبت، افرادی با جهت‌گیری برون‌گرایانه و خواهان لذت، پاداش، شادمانی و مشخصه‌هایی از این دست هستند در مقابل افراد باعاطفه منفی، تمایل به خشونت^۶، ترس^۷ و اضطراب^۸ هستند (ون پیرین^۹، ۲۰۰۳؛ به نقل از گل پرور و کرمی، ۱۳۹۰).

در تحقیقی که توسط مهانیان خامنه (۱۳۸۵) در زمینه هوش هیجانی و رضایت زناشویی که بر روی ۲۴۰ نفر از دبیران زن شهر تهران که به صورت تصادفی انتخاب‌شده بودند با استفاده از سیاهه هوش هیجانی سبیریا شرینگ و مقیاس رضایت زناشویی هودسن انجام شد نشان داد که با بالا بودن میزان هوش هیجانی میزان رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد و تحلیل رگرسیون موجود نشان داد که هوش هیجانی به‌طور مؤثری می‌تواند واریانس رضایت زناشویی را تبیین کند. در تحقیق دیگری که توسط چلیبانلو و گودرزی (۱۳۸۳) انجام شد رابطه بین شادمانی ذهنی و رضایت زناشویی زوجین را مورد بررسی قرار داد که در همین راستا تعداد ۴۱ نفر از زوجین با استفاده از پرسشنامه PANAS و رضایت زناشویی انریچ آزمون شدند. نتایج حاصل از

براساس پژوهش کلارک، واتسون و لیکا^۱ (۱۹۸۹)، سطح عاطفه مثبت هنگام بیدار شدن کاملاً پایین است، در طول صبح به سرعت بالا می‌رود و تا بعدازظهر به تدریج همچنان بالا می‌رود تا اینکه بین ۶ تا ۹ بعدازظهر به اوج خود می‌رسد و از آن پس به سرعت در اواخر شب پایین می‌آید و به سطح پایین اوایل صبح بازمی‌گردد (به نقل از سارا و شلدون^۲، ۲۰۰۵).

بررسی عاطفه مثبت و منفی به‌عنوان نشانه‌های کنش‌وری مثبت و منفی از اهمیت بالایی برخوردار است و یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده رضایتمندی در زندگی به حساب می‌آید (بخشی، دایمی و آجیل چی، ۱۳۸۸). فردریکسون^۳ (۲۰۰۱) ثبت افزایش خلاقیت، انعطاف‌پذیری شناختی، کارایی در تصمیم‌گیری و حل مسئله را موجب می‌شود و از طریق تقویت سیستم ایمنی در بهبود سلامت جسمانی نقش دارد. بعلاوه در زمینه سلامت روانی نیز نشان داده شده است که عاطفه مثبت، باطل‌کننده عواطف منفی و خنثی‌کننده اثرات مخرب آن نیز است (خوش‌خرام و گلزاری، ۱۳۹۰).

پس هیجان یا عاطفه نوعی واکنش است؛ یعنی نوعی رفتار و جنبه‌ی احساسی دارد یعنی ناشی از یک حس و ادراک آن است (توجه به تعریف احساس از نظر روان‌شناختی نیز ضروری است). از آنجاکه احساس در انسان‌ها دارای جنبه‌های خوشایند یا ناخوشایند است. پس عواطف و هیجان‌ها که رفتارهای ناشی از احساس‌های انسان است. خود دارای جنبه‌های خوشایند و ناخوشایند می‌باشد؛ بنابراین تصور این‌که عواطف تنها دارای بار خوشایند است، درست نیست. با چند مثال از هیجان‌ها و عواطف به اثر آن‌ها در زندگی می‌پردازیم. حالت‌هایی مثل غم، شادی،

4. Kuppens, Realo & Diener
5. Steptoe, O'Donnell, Marmot & Wardle
6. Hostility
7. Fear
8. Anxiety
9. Van Yperen

1. Clark, Watson, & Leeka
2. Sarah & Sheldon
3. Fredrickson

تحلیل رگرسیون نشان داد که از ابعاد شادمانی ذهنی دو بعد رضایت از زندگی به صورت مثبت و عاطفه منفی به صورت منفی توسط رضایت زناشویی پیش‌بینی شدند.

در سال‌های اخیر کمک به زوجها برای بهبود روابط زناشویی خود با استفاده از روش‌های مختلف درمان مورد توجه قرار گرفته است. لازمه کمک به زوجها برای حل مشکلات زناشویی، شناخت عوامل و علل مؤثر بر نارضایتی و رضایت زناشویی است. رضایت با نارضایتی زناشویی تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله نحوه تفکر، ادراک فرد از خود و دیگران، انتظارات فرد از زندگی، ویژگی‌های شخصی و هیجانات قرار دارد (سیاروجی و همکاران، ۲۰۰۱).

رضایت زناشویی یک مفهوم کلی است که در وضعیت مطلوب روابط زناشویی احساس می‌شود. از طرفی رضایتمندی زمانی اتفاق می‌افتد که روابط زن و شوهر در تمامی حیطه‌ها بهنجار گزارش شود؛ بنابراین برای آسانی در سنجش، همچنین عملیاتی کردن این مفهوم، رضایتمندی زناشویی را به چهار بعد اساسی تقسیم کرده‌اند که عبارت‌اند از:

جاذبه: عبارت است از جنبه‌ای از یک شیء، یک فعالیت و یا یک شخص که برانگیزاننده پاسخ‌های نزدیکی در دیگران باشد. تمایلی برای نزدیک شدن به یک شیء، فعالیت یا شخص که در رضایت زناشویی جاذبه‌های بدنی و جنسی انسان مدنظر گرفته است (صالحی فدوی، ۱۳۸۸).

تفاهم: ارتباط مبتنی بر پذیرش دوسویه، راحت و بدون تنش و دغدغه خاطر که بین دو نفر برقرار می‌شود (میراحمدی زاده، ۱۳۸۲).

نگرش: نوعی سوگیری عاطفی درونی که عمل یک فرد را تبیین می‌کند. در اصل این تعریف دربرگیرنده قصد و نیت فرد است (میراحمدی زاده، ۱۳۸۲).

سرمایه‌گذاری: منظور از این عبارت آن است که هر یک از زوجها برای بهتر ساختن رابطه و نیز خوشایندی طرف مقابل، کارهایی را انجام می‌دهند و یا از انجام آن خودداری می‌کنند. به بیان دیگر، مقابله به مثل کردن، هنگامی که رفتار طرف مقابل پاداش‌دهنده است و خودداری از انجام عمل متقابل، هنگامی که رفتار وی پاداش‌دهنده نیست (صالحی فدوی، ۱۳۸۸).

با توجه به اهمیت رضایت زناشویی پژوهش حاضر باهدف بررسی ارتباط هوش هیجانی و عواطف مثبت و منفی بر رضایت زناشویی اجرا گردید تا گامی در جهت پیشگیری از اختلافات زناشویی باشد و با توجه به هدف مربوطه این سؤال مطرح می‌شود که آیا همسرانی که هوش هیجانی بالا دارند و یا از عواطف مثبت بیشتری بهره‌مند هستند رضایت بیشتر و آن‌هایی که عاطفه منفی بیشتری را تجربه می‌کنند رضایت کمتری در زناشویی تجربه می‌کنند؟ به همین جهت سؤالات زیر را پیش رو خواهیم داشت:

فرضیه اول: هوش هیجانی با رضایتمندی زناشویی همبستگی مثبت دارد.

فرضیه دوم: عواطف مثبت با رضایت زناشویی همبستگی مثبت دارد.

فرضیه سوم: عواطف منفی با رضایت زناشویی همبستگی منفی دارد.

فرضیه چهارم: هوش هیجانی و عواطف مثبت و منفی با رضایت زناشویی رابطه دارد.

روش

روش پژوهش از نوع همبستگی بود و جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه معلمان اداره آموزش و پرورش شهرستان تکاب بود که با توجه به جدول مورگان تعداد ۲۹۰ نفر از دبیران و آموزگاران که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ به

مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS):

مقیاس کوتاه شده عاطفه مثبت و منفی پاناس (واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸) شادمانی و لذت را می‌سنجد. مقیاس پاناس شامل ۲۰ ماده خود گزارش است که شدت عاطفه مثبت و منفی فرد را می‌سنجد. ۱۰ ماده عاطفه مثبت و ۱۰ ماده عاطفه منفی را می‌سنجد. واتسون و همکاران (۱۹۸۸) اعتبار پاناس را از بررسی رابطه میان زیر مقیاس عاطفه مثبت با دیگر مقیاس‌های عاطفه مثبت ($rs=0/50$ تا $rs=0/90$) و $p<0/05$ به دست آورد. پایایی برای عاطفه مثبت $0/68$ و برای عاطفه منفی $0/71$ گزارش کردند همچنین پایایی و اعتبار این پرسشنامه توسط مطلب زاده (۱۳۸۶) مورد محاسبه قرار گرفته است. برای تعیین اعتبار ملاک این پرسشنامه با پرسشنامه رضایت زندگی به ترتیب برای عاطفه مثبت $0/27$ و برای عاطفه منفی $0/27$ - ($p<0/01$) به دست آورده است و پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که معادل $0/85$ است که نشانگر پایایی مطلوب این پرسشنامه می‌باشد.

پرسشنامه شاخص رضایت زناشویی (IMS)

هودسن: این شاخص ۲۵ سؤال دارد که دارای دو «نمره برش» است. نمرات کمتر از (± 5) که نشانه عدم مشکلات بالینی در زمینه رضایت زناشویی است؛ و نمرات بیشتر از ۳۰، دلالت بر وجود مشکلات قابل ملاحظه‌ای در این رابطه است. دومین نمره برش ۷۰ است، نمرات بالاتر از ۷۰، تقریباً همیشه نشانه مشکلات شدید زناشویی و نارضایتی عمده در این زمینه است. اعتبار این شاخص بر اساس محاسبه ضریب آلفای کرونباخ $0/96$ است. این شاخص با ضریب همبستگی $0/96$ ، از اعتبار کوتاه‌مدت خوبی برخوردار است و با آزمون «سازگاری زناشویی لاک-والاس»، همبستگی معناداری را نشان می‌دهد. پاسخ‌ها به صورت هفت درجه‌ای و ترتیبی می‌باشد (به نقل از ثنایی، ۱۳۷۹).

تدریس اشتغال داشتند به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و در پژوهش شرکت کردند.

پرسشنامه هوش هیجانی بار-اون: این

پرسشنامه توسط اولین مقیاس هوش هیجانی بار-آن در سال ۱۹۸۰ با طرح این سؤال که چرا بعضی مردم نسبت به بعضی دیگر در زندگی موفق‌ترند آغاز گردید. در این سال مؤلف مفهوم تعریف و اندازه‌ای از هوش غیر شناختی (بار-آن، ۱۹۸۸، ۱۹۹۷) ارائه فرد و پس از ۱۷ سال تحقیق اولین مقیاس هوش هیجانی ساخته شد. مقیاس هوش هیجانی او دارای پنج مقیاس یا جنبه (مهارت‌های درون فردی، مقابله با فشار، سازگاری و خلق کار) و پانزده خرده مقیاس است. (به نقل از مخبریان، ۱۳۸۶). این پرسشنامه دارای ۹۰ سؤال است که نخستین پرسشنامه فرا فرهنگی ارزیابی هوش هیجانی است. این آزمون در سه مرحله در ایران اجرا شده و پس از انجام برخی تغییرات در متن اصلی پرسشنامه، حذف یا تغییر بعضی سؤالات و تنظیم مجدد سؤالات هر مقیاس، پرسشنامه از ۱۱۷ سؤال به ۹۰ سؤال تقلیل یافت؛ و در مورد کیفیت روان‌سنجی آن نیز اقدامات لازم به عمل آمد که در سومین مرحله اجرا، تحلیل اطلاعات در حیطه‌های زیر انجام گرفت. (راحله سموعی، ۱۳۸۲). میزان آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۹۳٪ گزارش گردید این میزان (آلفای محاسبه شده در مرحله سوم) با آلفای محاسبه شده در مرحله دوم آزمون یکسان به دست آمده است؛ و پایایی آزمون به روش اجرای فرم موازی یا همتا که به صورت هم‌زمان با اجرای آزمون هوش هیجانی مصاحبه‌ای سازمان یافته در رابطه با میزان و تنوع هیجانات، عواطف ویژگی‌های فردی و احساسی از گروه مطالعه به عمل آمده سعی شد سؤالات مصاحبه طوری طراحی گردد که در زمینه هوش غیر شناختی افرادی (بعد عاطفی، اجتماعی و شخصیتی آن‌ها) اطلاع مناسبی به دست آید. بعد از اجرای دو فرم (مصاحبه و آزمون) پرسشنامه نمره‌گذاری گردید. (سموعی، ۱۳۸۲).

یافته‌ها

مقادیر معناداری همگی بالاتر از مقدار ۰/۰۵ می‌باشند توزیع نرمال است و از آزمون پارامتریک می‌توان استفاده کرد.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در جدول (۱) از آنجایی که

جدول ۱. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

۱/۲۶۸	کولموگروف-اسمیرنوف (Z)	هوش هیجانی
۰/۰۸۰	معناداری (Si g)	
۱/۳۴۴	کولموگروف-اسمیرنوف (Z)	عاطفه مثبت
۰/۰۵۴	معناداری (Si g)	
۱/۳۳۴	کولموگروف-اسمیرنوف (Z)	عاطفه منفی
۰/۰۵۷	معناداری (Si g)	
۱/۲۹۱	کولموگروف-اسمیرنوف (Z)	رضایت زناشویی
۰/۰۷۱	معناداری (Si g)	

n=290

دوم مورد تأیید قرار می‌گیرد ($p < 0/01$ و $r + 0/75$).

فرضیه سوم: عواطف منفی با رضایت زناشویی همبستگی منفی دارد. باز هم بر اساس یافته‌های جدول (۲) مشاهده می‌شود که بین عواطف منفی با رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. پس فرضیه سوم نیز تأیید می‌شود ($p < 0/01$ و $r - 0/66$).

فرضیه چهارم: هوش هیجانی و عواطف مثبت و منفی با رضایت زناشویی رابطه دارند.

فرضیه اول: هوش هیجانی با رضایتمندی زناشویی همبستگی مثبت دارد. همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه اول تأیید می‌شود ($p < 0/01$ و $r + 0/58$).

فرضیه دوم: عواطف مثبت با رضایت زناشویی همبستگی مثبت دارد. جدول (۲) بیانگر این است که بین عواطف مثبت و رضایت زناشویی رابطه مثبت بسیار معناداری وجود دارد. پس طبق یافته‌ها فرضیه

جدول ۲. همبستگی متغیرهای پژوهش

رضایتمندی	
همبستگی	۱
رضایتمندی معناداری	
حجم نمونه	۲۹۰
همبستگی	+۰/۵۸۰*
هوش هیجانی معناداری	۰/۰۰۰
حجم نمونه	۲۹۰
همبستگی	+۰/۷۵۲**
عاطفه مثبت معناداری	۰/۰۰۰
حجم نمونه	۲۹۰
همبستگی	-۰/۶۶۶*
عاطفه منفی معناداری	۰۰۰۰
حجم نمونه	۲۹۰

هوش هیجانی و عاطفه مثبت و عاطفه منفی با رضایت زناشویی در سطح معناداری $p < 0/0001$ برابر با $r = 0/826$ و $sr = 0/682$ می‌باشد.

همان‌طور که در جدول (۳) مشاهده می‌شود طبق نتایج حاصل از رگرسیون با روش ورود مکرر ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای

جدول ۳. شاخص رگرسیون و ضریب همبستگی چندگانه نمرات هوش هیجانی

و عاطفه مثبت و عاطفه منفی با رضایت زناشویی

متغیر	همبستگی	مجذور همبستگی	خطای مجذور همبستگی	برآورد تغییرات مجذور همبستگی	معناداری تغییر آزمون
۱	A ۰/۵۸۰	۰/۳۳۷	۰/۳۳۵	۱۲/۶۹۴۲۴	۰/۰۰۰
۲	B ۰/۷۷۵	۰/۶۰۰	۰/۵۹۷	۹/۸۷۳۴۳	۰/۰۰۰
۳	C ۰/۸۲۶	۰/۶۸۲	۰/۶۷۹	۸/۸۲۲۰۶	۰/۰۰۰

N=290, $p < 0/001$

A: متغیر هوش هیجانی

B: متغیر هوش هیجانی و عاطفه مثبت

C: متغیر هوش هیجانی و عاطفه مثبت و عاطفه منفی

پیش‌بینی مناسبی از رضایت‌مندی خواهد داشت و سرانجام معادله رگرسیون برای عاطفه منفی به شکل $y = -1/492x - 14/232$ است که با توجه به شیب این معادله (-۱/۴۹۲) عاطفه منفی هم سهم قابل‌ملاحظه‌ای در پیش‌بینی رضایت‌مندی زناشویی خواهد داشت؛ و از نظر اهمیت عاطفه مثبت بالاتر از سایر متغیرها قرار می‌گیرد و هوش هیجانی پایین‌ترین پیش‌بین سه متغیر می‌باشد

با توجه به جدول شماره (۴) معادلات خطی رگرسیون برای هر یک از متغیرها قابل بررسی می‌باشد که در این جدول در ستون ضرایب غیراستاندارد مقادیر ثابت معادله و ضریب هر یک از متغیرها به دست آمده است و برای هوش هیجانی معادله رگرسیون به شکل $y = 0/376x + 152/377$ است که با توجه به ضریب x میزان شیب این خط حاکی از پایین بودن میزان پیش‌بینی رضایت زناشویی دارد معادله رگرسیون برای عاطفه مثبت به شکل $y = 1/786x + 89/055$ است که با توجه به شیب این معادله (۱/۷۸۶)

جدول ۴. ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون برای متغیرهای پژوهش

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضریب استاندارد		معناداری
	B	خطای استاندارد	همبستگی	مجذور همبستگی	
مقدار ثابت	۱۵۲/۳۷۷	۱۰/۰۳۳			۰/۰۰۰
هوش هیجانی	۰/۳۷۶	۰/۰۳۱	۰/۵۸۰	۰/۳۳	۰/۰۰۰
مقدار ثابت	۸۹/۰۵۵	۸/۰۲۳			۰/۰۰۰
عاطفه مثبت	۱/۷۸۶	۰/۱۰۸	۰/۶۲۲	۰/۵۶	۰/۰۰۰
مقدار ثابت	۱۴/۲۳۲	۹/۹۳۳			۰/۰۰۰
عاطفه منفی	۱/۴۹۲	۰/۰۹۲	۰/۳۵۳	۰/۴۳	۰/۰۰۰

N=290, $p < 0/001$

بحث و نتیجه گیری

یکی از اهداف در این پژوهش بررسی رابطه هوش هیجانی و عواطف مثبت و عواطف منفی با رضایت مندی زناشویی بود. نتایج نشان داد که هوش هیجانی قادر است به تنهایی 33 درصد از تغییرات زناشویی را پیش‌بینی نماید (جدول ۳) که این یعنی در زوجینی که هوش هیجانی بالاتر است، میزان رضایت زناشویی نیز بیشتر می‌باشد. این یافته‌ها با یافته‌های مهانیان خامنه (۱۳۸۱) که به بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی دبیران متأهل شهر تهران پرداخت، مطابقت داشت به طوری که وی عنوان نمود با افزایش نمره هوش هیجانی، میانگین نمرات رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد. همچنین این یافته‌ها با نتایج دوکانه‌ای فرد، عباسی، سلطان تبار، صدیقی، نوروزی (۱۳۹۴) که رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی در میان دانشجویان متأهل را بررسی کردند هماهنگ است و همچنین با یافته‌های سپاروچی و همکاران (۲۰۰۱)، سلیمانیان و محمدی (۱۳۸۸) نیز همسو است. در تبیین و توضیح این نتایج باید گفت که سطح هوش هیجانی یک فرد در سلامت و رشد عقلی وی سهم به‌سزایی دارد، در نتیجه هوش هیجانی موفقیت در زندگی را تبیین می‌کند (سالووی و همکاران، ۲۰۰۰).

از سوی دیگر در تحقیق حاضر مشاهده شد که بین عاطفه مثبت با رضایت زناشویی رابطه مثبت و بین عاطفه منفی با رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. نتایج حاصل نشان داد که عاطفه مثبت می‌تواند به میزان ۲۶ درصد از تغییرات واریانس رضایت زناشویی را افزایش دهد یعنی به همراه هوش هیجانی می‌تواند ۶۰ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند (جدول ۳) و اما کاهش عاطفه منفی نیز می‌تواند میزان رضایت زناشویی را افزایش دهد که بر

اساس یافته‌ها کاهش مقادیر این متغیر می‌تواند به میزان ۸ درصد از واریانس رضایت زناشویی را افزایش دهد یعنی طبق (جدول ۳) بر اساس تحلیل رگرسیونی موجود سه متغیر هوش هیجانی و عاطفه مثبت و عاطفه منفی می‌توانند ۶۸ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین و پیش‌بینی کنند.

نتایج حاصل از این پژوهش با یافته‌های حافظی و جامعی نژاد که به بررسی رابطه عواطف مثبت و منفی با رضایت زناشویی در کارکنان شرکت ملی حفاری خوزستان پرداخته بودند هماهنگی دارد. همچنین با یافته‌های جانسون و کروگر (۲۰۰۶)، چلیانلو (۱۳۸۶)، مطلب زاده (۱۳۸۶) همخوانی دارد. شادمانی ذهنی مفهوم وسیعی است که تجربه هیجانات مطلوب، سطوح پایین هیجانات منفی و رضایت بالا در زندگی را در بر می‌گیرد (جانسون و کروگر، ۲۰۰۶). شادمانی ذهنی دارای سه مؤلفه است که شامل رضایت از زندگی و عاطفه مثبت و عاطفه منفی می‌باشد. هر یک از این مؤلفه‌ها به مؤلفه‌های فرعی‌تر تقسیم می‌شوند. مثلاً رضایت شامل عشق و ازدواج، عاطفه مثبت شامل لذت و محبت و عاطفه منفی شامل گناه و شرم می‌شود. هرچه عاطفه مثبت کمتر و عاطفه منفی بیشتر باشد زوجین پریشان‌تر و ناراضی‌تر خواهند بود و بالعکس. پس عاطفه مثبت که همان احساسات و حالات مثبت می‌باشد بر رضایت زندگی تأثیر خواهد داشت و باعث افزایش آن خواهد شد و عاطفه منفی که همان احساسات و حالات منفی است تأثیری منفی بر رضایت زناشویی خواهد داشت؛ بنابراین بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود:

با توجه به اهمیت هوش هیجانی بر روی رضایتمندی زناشویی، دوره‌های آموزشی مناسبی برای زوجین قبل از ازدواج در نظر گرفته شود.

خوش‌خرام، ن و گلزاری، محمود. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش افزایش عاطفه مثبت بر میزان رضایت زناشویی و سبک دلبستگی در دانشجویان متأهل. *مطالعات روان‌شناختی*، دوره ۷، شماره ۳: ۴۹-۲۹.

دوکانه‌ای فرد، ف.، عباسی، س.، سلطان تبار، محدثه و صدیقی، ن. (۱۳۹۴). بررسی رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی در میان دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، شماره ۱۴، ۸۸-۷۴.

سلطانی زاده، م.، و ملک پور، م و نشاط دوست ح.ط. (۱۳۸۷). رابطه لذت جسمانی و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. *مطالعات روان‌شناختی*، دوره ۴، شماره ۳۱-۱: ۴۶.

سموعی، ر. (۱۳۸۲). پرسشنامه هوش هیجانی بار-اون (فرم ۹۰ سؤالی). موسسه تحقیقاتی علوم رفتاری سینا (روان تجهیز). سلیمانیان، آ و محمدی، آ. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی. *پژوهشنامه تربیتی*، شماره ۱۹، ۱۵۰-۱۳۱.

سیاروجی، ژ.، فورگاس، ژ و مایر، ج. (۱۳۸۶). هوش هیجانی در زندگی روزمره. ترجمه: نوری امام زادی، اصغر و نصیری، حبیب اله. اصفهان، انتشارات نوشته، چاپ اول.

شاهی، ا.، غفاری، ع و قاسمی، خ. (۱۳۹۱). ارتباط بین سلامت ذهنی و رضایت زناشویی زوجین، مجله بهبود، شماره ۱۵، ۱۲۶-۱۱۹.

صالحی ف، ج. (۱۳۸۷). رضایتمندی زناشویی. *فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی*، شماره ۱۳ و ۱۴ صفحه: ۲۷-۱۷.

طباطبایی، م.ح. (۱۳۵۴). سنن النبی. ترجمه و تحقیق: محمدهادی فقهی، تهران، اسلامیه.

فاطمی، س.م. (۱۳۸۵). هوش هیجانی، چاپ اول، تهران، انتشارات سارگل.

گری، ج. (۱۹۹۶). روش‌های پیشرفته روابط زناشویی، ترجمه: فرشته صالحی (۱۳۸۵)، تهران، انتشارات آبتین.

گل پرور، م و کرمی، م. (۱۳۹۰). رابطه عاطفه مثبت و منفی با بی‌عدالتی و رفتارهای مخرب کارکنان. *مطالعات روان‌شناختی*، شماره ۲۸، ۳۴، ۹۷-۱۳۰.

مطلب زاده، ا. (۱۳۸۶). بررسی شوخ‌طبعی بر سلامت روانی و شادمانی ذهنی در دانش‌آموزان شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

مهانیان خامنه، م.، برجلی، ا و سلیمی‌زاده، م.ک. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی. *مجله روانشناسی*، ۱۰ (۳)، ۳۲۰-۳۰۸.

از آن جهت که هوش هیجانی مسئله‌ای اکتسابی است و می‌تواند آموخته شود بنابراین برنامه ریزان آموزشی توجه بیشتری به این امر داشته باشند و از طریق رسانه‌های جمعی به آموزش این مهارت‌ها همت بگمارند.

با توجه به اهمیت عواطف مثبت و عواطف منفی در افزایش و کاهش میزان رضایتمندی زناشویی از طریق برگزاری دوره‌هایی، افراد را آگاه ساخت که اگرچه این عواطف گرایش به پایداری دارند اما از طریق تحت کنترل درآوردن برخی از عوامل زندگی مانند قدرشناسی، بخشش، فراموشی بدی‌های دیگران، استفاده از سبک‌های تبیینی عام در موفقیت‌ها و سبک تبیینی خاص در شکست‌ها، ایجاد امید به آینده در فرد، جایگذاری خوشنودی به جای لذت‌گرایی مطلق، می‌توان عواطف مثبت را افزایش و عواطف منفی را کاهش داد.

منابع:

بخشی، ع.، دائمی، ف و آجیل چی، ب. (۱۳۸۸). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی در یک نمونه ایرانی. *فصلنامه روانشناسی ایرانی*، شماره ۳۵۱: ۲۰-۳۴۳.

بهداری، ف.، فاتحی زاده، م.، احمدی، س.، مولوی، ح و بهرامی، ف. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوج‌های متعارض متقاضی طلاق. *پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره*، شماره ۵۹-۱: ۷۰.

ثنایی، ب. (۱۳۷۹). مقیاس سنجش خانواده و ازدواج. تهران، انتشارات بعثت.

چلبیانلو، غ و گودرزی، م.ع. (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین شادکامی ذهنی و رضایت زناشویی زوجین. اولین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. تهران، دانشگاه شهید بهشتی.

حافظی، ف و جامعی نژاد، ف. (۱۳۸۸). رابطه بین عشق، عاطفه مثبت، عاطفه منفی و سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی در کارکنان شرکت ملی حفاری خوزستان، یافته‌های نو در روانشناسی اجتماعی، شماره ۱۰، ۵۲-۴۱.

- Watson, D. and Clark, L.A. and Tellegen, A. (1988), "Development and validation of brief measures of positive and negative Affect: The PANAS Scales", *journal of personality and social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, d. and Tellegen, a. (1985), "toward a consensual structure of mood", *psychological bulletin*, 98,219-235.
- Whisman, M.A. Uebelacker, M. (2003). Comorbidity of relationship distress and mental and physical health problems. New York Guilford Press.
- میر احمدی زاده، ع. (۱۳۸۲). رضایتمندی زناشویی و تعیین عوامل تأثیرگذار بر آن در شیراز. *مجله اندیشه و رفتار*. شماره ۴، ۵۸.
- Ahmadi, K.N. Nabipoor, S.M, Kimiaee, S.A and Afzali, M.H. (2010). "Effect of family problem solving on marital satisfaction ". *Journal of Applied Science*, 1(8): 682-687.
- Carrol, Y.B. (1997). "Psychometrics intelligence and public perception" NO 24.p:25-52.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Huber, C.H. Navaro, R.L. Womble, M.W. and Mumme, F.L. (2010). "Family resilience and midlife marital satisfaction ". *The family journal: counseling and therapy for couples and families*, Vol 33:447-456
- Johson, w. and Krueger, R.F. (2006), "How money buys happiness, genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction", *journal of personality and psychology*, 9. (4):680-691.
- Kuppens, P. Realo, A. & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75
- Pelege O. (2012). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*; 36: 388-401
- Perrewe, p. 1, and Spector, p. e. (2002), "personality research in the organizational science". *Personnel and human resources management*, 21, 1-64.
- Salovey, P. Bedell, B.T. Detweiler. J.B & Mayer, J.D. (2000). "Current direction emotional intelligence research" New York: Guilford Press.
- Sarah, D. Pressman, and Sheldon Cohen. (2005). "Does Positive Affect Influence Health? ". *Psychological Bulletin*, vol 131, NO 6: 925-971.
- Steptoe, A. O'Donnell, K. Marmot, M. & Wardle, J. (2008). Positive affect and psychosocial processes related to health. *British Journal of Psychology*, 99, 211-227.