مبانی نظری وپیشینه تحقیق هیجان وهوش هیجانی ورضایت زناشویی

فصل دوم / ادبيات مربوط به تحقيق/ 16

مقدمه 17

هيجان و هوش هيجاني 17

رابطه هيجان با تفكر 18

تاريخچه هوش هيجاني 19

هوش هيجاني چيست؟ 20

نظريات مطرح شده در حوزه هوش هيجاني 24

تئوري هوش هيجاني گلمن 25

تئوري هوش هيجاني از ديدگاه بار- اون 27

شناسايي حالت هاي هيجاني 33

رضايت زناشويي 35

بررسي علل نارضايتي از زندگي زناشويي 37

رضايت زناشويي و هوش هيجاني 43

هوش عاطفي و نقش آن در تحكيم پيوند زناشويي 45

تحقيقات انجام شده در زمينه هوش هيجاني و رضايت زناشويي 47

**فصل دوّم**

ادبيات مربوط به تحقيق

**فصل 2: ادبيات پژوهش**

**مقدمه**

در اين فصل با تأكيد بر نقش هيجانها در زندگي انسان و رابطه هيجان و تفكر، بر اساس زيستي هيجان و هوش هيجاني اشاره خواهد شد. سپس توانايي هاي هوش هيجاني به عنوان راه حل بسياري از معضلات اجتماعي، فرهنگي آموزش معرفي شده و در ادامه، تاريخچه هوش هيجاني و زمينه هاي كاربردي متعدد آن در زندگي شخصي و اجتماعي افراد مورد بررسي قرار مي گيرد. با توجه به نقش مهم رضايت زناشويي بر سلامت رواني و جسماني افراد، به عوامل متعدد شناختي، وضعيت اقتصادي و عقيدتي كه بر رضايت زناشويي موثر اشاره شد و بر تغييرات ميزان رضايت در مراحل مختلف زندگي مشترك همسران تأكيد مي شود.

**هيجان و هوش هيجاني**

واژه هيجان به آساني تعريف نمي شود و وسعت كاربرد بسياري در روانشناسي و روانپزشكي دارد. اصطلاحي كه روانشناسان و فلاسفه پيش از يك قرن درباره معناي دقيق آن به بحث و جدل پرداخته اند. در فرهنگ لغت آكسفورد معناي لغوي هيجان چنين ذكر شده است، هر تحريك در ذهن، احساس، عاطفه و هر حالت ذهني قدرتمند يا تهيج شده، هيجان، ناميده مي شود. گلمن واژه هيجان را براي اشاره به يك احساس فكر و حالات معاني و بيولوژيك متخصص آن و حاضر اي از تمايل به عمل كردن بر اساس آن به كار مي برد. «گلمن»[[1]](#footnote-1) 1995

هيجان "emoveri" به معني تحريك، حركت، حالت تنش، تهييج مشتق شده است. هيجانها معمولاً واكنش كوتاه مدت، شديد و منطقي به شمار مي آيند و از خلق كه حالت مسلط و دوام يافته به شخص مي باشد متمايزهستند (پورافكاري، 1372)

**رابطه هيجان با تفكر:**

امروزه جايگاه هيجان در گرفتن تصميم هاي عاقلانه و تفكر ثمربخش شناخته شده است و برقراري تعادل هوشيارانه ميان هيجان و تفكر از جانب متخصصان به منظور زندگي بهتر و رشد يافته تر، مورد تأكيد واقع مي شود. همچنان كه ارسطو مطرح مي كند. احساسات بشر زماني كه به خوبي به كار گرفته شوند با خرد و منطق همراهند و به تفكر و ارزشها و تعالي دو جهت مي دهند. اگرچه به آساني مي توانند به خطا بروند. از ديدگاه دو مشكل انسان در اين نيست كه از هيجان برخوردار است بلكه آنچه اهميت وارد مناسب بودن هيجان و نحوه از آن است. (گلمن 1995)

**تاريخچه هوش هيجاني**

در سالهاي 1900 تا 1920 ، جنبش جديدي پديد آمد كه مي خواست براي اندازه گيري هوش شناختي راهي پيدا كند. دانشمندان آن زمان IQ را، كه روشي سريع براي جدا كردن افراد متوسط از افراد باهوش بود، مورد مطالعه قرار دارند. آنها خيلي زود متوجه محدوديت هاي اين روش شدند.

بسياري از مردم خيلي باهوش بودند اما توانايي آنها در اداره كردن رفتارشان و كنار آمدن با ديگران آنها را محدود كرده بود. همچنين آنها متوجه شدند، افرادي وجود دارد كه هوش متوسط دارند ولي در زندگي بسيار موفق هستند. ثرانديك[[2]](#footnote-2)، اولين كسي بود كه مهارتهاي هوش هيجاني را نام گذاري كرد. اصطلاحي كه او اختراع كرد، هوش اجتماعي، نشانگر توانايي افرادي است كه در خوب كنار آمدن با مردم مهارتهاي كافي دارند در سالهاي دهه 1980 بود كه هوش هيجاني [EQ] نام فعلي خود را به دست آورد. بلافاصله بعد از آن پژوهشها و مطالعات بسيار قدرتمندي انجام شد (براوبري – جين گريوز، جين گريوز، ترجمه مهدي گنجي، 1384)

شايد بتوان گفت كه روون بارون[[3]](#footnote-3) 1998 اولين كسي است كه گام هاي نخستين را در جهت ارزيابي هوش هيجاني به عنوان معياري از سلامت برداشته است. وي در رساله دكتري خود و اصطلاح ضريب هيجاني را در مقابل بهره هوشي به كار برده است، بارون (2000) (بار-آن) اينك هوش هيجاني را به عنوان مجموعه اي مشتمل بر دانش هيجاني و اجتماعي و توانايي هايي مطرح مي كند كه بر توانايي عمومي ما را در برخورد موثر با خواسته هاي محيطي تأثير مي گذارند.

اين مجموعه شامل مواردي است كه عبارتند از:

1/ توانايي آگاه بودن، فهميدن و بيان كردن خود.

2/ توانايي آگاه بودن و فهميدن و برقراري ارتباط با ديگران

3/ توانايي برخورد با هيجان هاي شديد و كنترل سائق ها و تكانه هاي دروني.

4/ توانايي سازگاري با تغيير و حل مشكلات شخصي يا اجتماعي.

پنج حوزه مطروحه در مدل وي عبارتنداز: مهارت هاي درون – فردي، مهارت هاي ميان – فردي و سازگاري مديريت استرس و حال عمومي. (سيد محسن فاطمي، 1385).

**هوش هيجاني چيست؟**

اگر هوش هيجاني را مجموعه اي از اجزاي مرتبط به هم تصور كنيم. اجزاي اين مجموعه عبارتند از:

1- آگاهي از هيجان هاي خود.

2- بيان هيجان ها،

3- آگاهي از هيجان هاي ديگران

4- مديريت هيجان ها.

**آگاهي از هيجان هاي خود**

هيجان ها طيف وسيعي را در بر مي گيرند ممكن است مثبت يا منفي باشند. مولفه اول هوش هيجاني به اين نكته مي پردازد كه تا چه اندازه از هيجان هاي خودآگاه هستيم؟ توانايي نظارت بر هيجانها و آگاهي نسبت به آنها كليد اساسي و اصلي را در اين مولفه تشكيل مي دهد. آگاهي به خود يعني آگاهي از حالات خود، هيجان هاي خود و چگونگي تفكر خود در مورد آن حالات و هيجان ها.

در اين مولفه هوش هيجاني مهم آن است كه شما بتوانيد از آن چه در درونتان مي كند و آگاه و نسبت به حالات خود واقف باشيد. مزيت تحقق اين مولفه هوش هيجاني اين است كه ما علاوه بر اين كه از هيجان هاي خود در يك لحظه خاص آگاهي مي يابيم، به اين نكته نيز واقف مي شويم كه در آن لحظه خاص نسبت به آن هيجان ها چگونه فكر كرده ايم. (فاطمي، 1385 ، ص 9).

**بيان هيجان ها**

هيجان ها تجربيات زودگذر، موقت و آني هستند. مولفه دوم هوش هيجاني به اين سئوال مربوط مي شود كه چگونه هيجان هاي خود را بيان مي كنيم؟

بيان هيجانات ممكن است به 3 حالت صورت گيرد، حالت الف) هيجان خود را كاملاً مكتوم نگه داريد و اصلاً آن را ابراز نكنيد. كه اين نوعي رفتار انفعالي است در حالت انفعالي هيجان ها پنهان باقي مي مانند و بيان نمي شوند.

حالت ب) هيجان خود را به گونه اي نامناسب و همراه با پرخاشگري و تهاجم بيان كنيد. اين رفتار را رفتار تهاجمي يا پرخاشگرانه مي نامند. در اين حالت مخاطب مورد حمله، شماتت و تهاجم قرار مي گيرد.

حالت ج) هيجان ها را به گونه اي مناسب و بدون حمله كردن به طرف مقابل بيان كنيد. در اين حالت مخاطب شما مورد حمله قرار نمي گيرد. اما در عين حال شما هيجان خود را به گونه اي مناسب بيان مي كنيد اين رفتار را رفتار جرأت آميز يا قاطعانه مي نامند.

**آگاهي از هيجان هاي ديگران**

مولفه سوم هوش هيجاني به آگاهي از هيجان هاي ديگران مربوط مي شود، چگونه هيجان هاي ديگران را درك مي كنيم؟ افرادي كه داراي هوش هيجاني هستند نسبت به هيجان هاي ديگران فوق العاده حساس، دقيق، و هوشيارند در حالي كه افراد فاقد هوش هيجاني كاملاً به هيجان ها و احساسات ديگران بي توجه هستند.

**مديريت هيجان ها**

مديريت هيجان ها، چهارمين مولفه هوش هيجاني است، هنگام هجوم بي وقفه سيلاب هيجان ها چه واكنشي نشان مي دهيم؟ آيا ما هيجان ها را مديريت مي كنيم يا اين هيجان ها هستند كه ما را مديريت مي كنند؟ در برخورد با هيجان ها مي توان به 3 صورت عمل كرد:

1- كاملاً منفعل باشيم هيجان ها به طور كامل بر ما مستولي شوند.

2- هيجان ها را سركوب و به شدت از بروز آنها جلوگيري كنيم.

3- هيجان ها را مديريت كنيم.

مديريت هيجان ها به معني مديريت آگاهانه، حاذقانه و خلاقانه آنها است. مديريت هيجان ها مستلزم آگاهي از وجود، ظهور، حضور نقش آفريني آنها است. به عبارت ديگر، بدون آگاهي از هيجان ها نمي توان به مديريت آنها پرداخت. مديريت هيجان ها صرفاً شامل هيجان هاي منفي مانند خشم، غم و نااميدي نيست بلكه هيجان هاي مثبت از قبيل شادي را نيز در بر مي گيرد (فاطمي، 1385).

**نظريات مطرح شده در حوزه هوش هيجاني**

اين تعبير كه هيجانها نوعي اطلاعات هستند، كمك كرد تا در سال 1990 ، مفهومي كاملاً پروبال گرفته از هوش هيجاني ظاهر شود. دو روانشناس آمريكايي، پيتر سالووي[[4]](#footnote-4) و جان ماير[[5]](#footnote-5) اولين كساني بودند كه اين اصطلاح را به كار بردند.

نظريه سالووي و ماير براين باور استوار بود كه تعداد كمي از مهارتهاي ويژه وجود دارد كه در همه آنها يا دقت مهم است يا كارآيي، دقت در شناخت و درك حالات هيجاني خود و ديگران و كارآيي در تنظيم، كنترل و استفاده از هيجان ها در رسيدن به اهداف، به نظر سالووي و ماير در هوش هيجاني 4 جنبه اساسي وجود دارد:

**1- ادراك هيجانها:** به توانايي شناخت دقيق درست هيجانات در خود و ديگران و تميز قائل شدن بين ابراز هيجانات واقعي از هيجانات نادرست و غيرواقعي اشاره دارد.

**2- تنظيم هيجانها:** به توانايي تنظيم موثر و تعديل شدت هيجانات و مديريت آن در خود و ديگران اشاره دارد كه اين امكان را به فرد مي دهد كه هيجانات منفي را تعادل و ملايم نموده و هيجانات مضر و آسيب زا را به صورتي سازگار و انطباقي تبديل كند.

**3- شناخت هيجانها:** توانايي فهم هيجانات و استفاده سريع و صادقانه، انعطاف پذيري و ابتكاري از هيجانات در موقعيتهاي اجتماعي است كه در جهت حفظ انگيزه هاي مثبت براي رسيدن به اهداف به كار مي رود.

**4- استفاده از هيجانهاست**

نظريه ديگر، نظريه گلمن بود كه خيلي سريع تر و فراگيرتر از نظريه سالووي و ماير بود.

توصيف گلمن از هوش هيجاني، كه در طول سالها تحول يافته است. چهار زمينه را در بر مي گيرد. خودآگاهي، خود – مديريتي، آگاهي و اجتماعي و مديريت رابطه، او بيست قابليت مشخص ارايه مي دهد كه در قالب اين 4 زمينه جاي مي گيرند. براي مثال، زمينه خود – مديريتي شامل 6 قابليت مي شود: خود – داري، قابل اعتماد بودن. وظيفه شناسي، سازگاري انگيزه پيشرفت و قابليت ابتكار و رهبري. (براوبري – گريوز / ترجمه: گنجي. 1384)

**تئوري هوش هيجاني گلمن**

1- خودآگاهي به معناي تشخيص احساسات و يافتن واژگاني براي بيان آنها، و دريافتن پيوند موجود ميان افكار، احساسات و واكنش ها، آگاهي بر اينكه در تصميم گيري فكر يا احساسات غلبه دارد. خودآگاهي همچنين به شكل تشخيص نقاط قوت وسعت خود و ديدن خويش به گونه اي مثبت اما واقع بينانه نيز جلوه گر مي شود.

2- كنترل هيجانها: افزايش تحمل كافي و كنترل خشم / كاهش اهانت / توانايي ابراز خشم به شيوه اي مناسب / و بهتر كنار آمدن با فشار رواني را شامل مي شود.

**3- موفقيت در مهار هيجان ها:** افزايش احساس مسئوليت / افزايش توانايي تمركز بر تكليف در دست انجام و عطف توجه / كاهش تكانشگري و افزايش خويشتن داري.

**4- همدلي:** يافتن هيجان ها/ افزايش توانايي درك ديدگاه طرف مقابل و افزايش همدلي و حساسيت نسبت به احساسات ديگران / افزايش توانايي گوش كردن به صحبت هاي ديگران را در بر مي گيرد.

**5- حفظ ارتباط ها:** افزايش توانايي تجزيه و تحليل و درك ارتباط ها / بهبود و عملكرد در حل تعارضات و مذاكره بر سر. موضوع هاي مورد اختلاف / افزايش توانايي در حل مشكلات موجود در ارتباط ها/ افزايش جرأت و مهارت در مراوده با ديگران / افزايش محبوبيت و اجتماعي بودن/ افزايش علاقه و ملاحظه، پيروي از جمع، و هماهنگي با گروه ها. (گلمن، 1995 ، ترجمه: پارسا، 1380)

**تئوري هوش هيجاني از ديدگاه بار – اون:**

ويون بار – اون، هوش هيجاني را نوعي از هوش غيرشناختي مي داند كه شامل يك دسته از توانايي ها و مهارتهاي اجتماعي و هيجاني است و اين توانمنديها فرد را در جهت سازگاري موثر با فشارها و موقعيت هاي دشوار اجتماعي، ياري مي رساند. (بار – اون 1990)

از ديدگاه او، هوش هيجاني در طول زمان قابل تغيير و رشد است و مي تواند با برنامه هاي ويژه اي اين مهارتهاي هيجاني را آموزش داد. ابعاد هوش هيجاني از ديدگاه بار – اون

خودآگاهي هيجاني، قاطعيت، حرمت نفس، خودشكوفايي، استقلال، همدلي، روابط بين فردي، مسئوليت پذيري اجتماعي، حل مسئله، واقعيت سنجي، انعطاف پذيري، تحمل فشار – كنترل تكانه، شادكامي، خوش بيني.

**1- خودآگاهي هيجاني[[6]](#footnote-6)**

خودآگاهي هيجاني توانايي تشخيص و درك احساسات است. اين مولفه ها تنها آگاهي از احساسات يك فرد و هيجانات وي نيست بلكه همچنين شامل توانايي تمايز بين آنها به منظور پي بردن به اين امر است كه شخصي چه احساسي دارد و چرا اين احساس در امر شكل گرفته است و همچنين به منظور پي بردن به آنچه سبب اين احساسات است.

**2- قاطعيت[[7]](#footnote-7)**

قاطعيت توانايي بيان احساسات، عقايد و افكار خود و دفاع از حقوق خود به شيوه اي غيرمخرب است. قاطعيت داراي 3 بعد است. الف) توانايي بيان احساسات، ب) توانايي بيان آشكار عقايد و افكار خود، ج) توانايي ايستادگي براي احقاق حقوق خود. (بار – اون، 1997)

**3- حرمت ذات[[8]](#footnote-8)**

حرمت ذات توانايي احترام به خود و پذيرش خود به عنوان شخصي اساساً خوب است. احترام به خود اصولاً قبول و درست داشتن خود و آن گونه كه هستيم مي باشد. پذيرش خود، توانايي پذيرش جنبه هاي مثبت و منفي محدوديت ها و قابليت هاي خود است.

**4- خودشكوفايي[[9]](#footnote-9)**

خودشكوفايي به توانايي شناخت توانمنديهاي بالقوه خود اشاره دارد. اين بعد از هوش هيجاني تبيين جستجو براي معني بخشيدن به زندگي است. خودشكوفايي فرايندي مستمر و پويا براي كسب حداكثر رشد تواناييها و قابليتها و استعدادهاست.

**5- استقلال[[10]](#footnote-10)**

عبارت است از توانايي خود هدايتگري و خود كنترلي در تفكر و عمل و عدم وابستگي عاطفي افراد مستقل افرادي خود اتكا در برنامه ريزي و تصميم گيري هاي مهم هستند. اشخاص مستقل از اتكا به ديگران براي برآمدن نيازهاي عاطفي شان پرهيز مي كنند.

**6- همدلي**

عبارت است از توانايي آگاهي، درك و قدرداني از احساسات ديگران و حساس بودن به اينكه آنها چرا و چگونه و چه چيزي را اين گونه به اين طريق احساس مي كنند، است. همدل شدن يك توانايي با شناخت هيجانها و عواطف ديگران است.

**7- روابط بين فردي[[11]](#footnote-11)**

مهارت ارتباطي بين فردي شامل توانايي برقراري و حفظ ارتباطهاي متقابل و عنايت بخشي است كه محبت و تعادل وضعيت از ويژگي هاي آن است.

از ويژگي هاي ارتباط مثبت بين فردي، توانايي صميميت و محبت و انتقال دوستي به شخص ديگر است. اين مهارت اجتماعي عموماً نياز به داشتن حساسيت مثبت به ديگران، تمايل به برقراري ارتباطها و احساس رضايت از اين روابط است.

**8- مسئوليت پذيري اجتماعي[[12]](#footnote-12)**

مسئوليت پذيري اجتماعي نشان دادن خود به عنوان يك عنصر سازنده، شركت كننده و همكاري كننده در يك گروه اجتماعي است. اين توانايي شامل مسئول بودن است حتي اگر شخصاً از اين رابطه سود برده نشود. چنين افرادي داراي وجدان اجتماعي هستند و رفتارهاي آنها به صورت پذيرش مسئوليتهاي اجتماعي جلوه گر مي شود.

**9- حل مسأله[[13]](#footnote-13)**

قابليت حل مسأله توانايي شناسايي و تعريف مشكلات، همچنين خلق و انجام راه حلهاي بالقوه موثر است. حل مسأله ماهيتي چند مرحله اي دارد و شامل توانايي انجام اين مراحل است.

الف) احساس وجود مشكل و احساس داشتن كفايت و انگيزه كافي براي مقابله موثر با آن

ب) تعريف و تدوين مشكل تا حد امكان

ج) تصميم گيري و انجام يكي از راه حل ها.

**10- واقعيت آزمايي[[14]](#footnote-14)**

واقعيت آزمايي توانايي ارزيابي انطباق بين آنچه تجربه مي شود و آنچه عيناً وجود دارد، مي باشد. بخش ميزان انطباق بين آنچه فرد تجربه كرده و آنچه واقعاً وجود دارد. شامل تحقيق درباره شواهد عيني براي تأييد توجيه و اثبات احساسات، ادراكات و انديشه هاست.

واقعيت آزمايي شامل درك موقعيت كنوني، تلاش براي فهم امور به طور صحيح و تجربه رويدادها آن گونه كه واقعاً هستند، بدون خيالبافي و روياپردازي بيش از اندازه است. به زبان ساده تر، واقعيت آزمايي توانايي درك صحيح موقعيت جديد است.

**11- انعطاف پذيري[[15]](#footnote-15)**

انعطاف پذيري توانايي منطبق ساختن عواطف، افكار و رفتار با موقعيتها و شرايط دائماً در حال تغيير است. افراد منعطف افرادي فعال، زرنگ، هميار و قادر به واكنش به تغيير هستند. اين افراد زماني كه مشخص شود اشتباه كرده اند، قادرند ذهنيات خود را تغيير دهند.

**12- تحمل فشار[[16]](#footnote-16)**

عبارت است از توانايي مقاومت در برابر رويدادها و موقعيتهاي فشارزا و بدون توقف از طريق سازگاري فعال در برابر فشار، اين توانايي به معني پشت سرگذاشتن موقعيتهاي شكل ساز بدون از پا در آمدن. كساني كه تحمل فشار را در حد بالايي دارند. بحرانها و مشكلات را بهتر پشت سر مي گذارند و كمتر دچار نااميدي و بي ياوري مي شوند.

**13- كنترل تكانه[[17]](#footnote-17)**

كنترل تكانه توانايي مقاومت يا به تأخير انداختن تكانه، سائق يا وسوسه انجام عمل است. اين توانايي شامل پذيرش تكانه هاي پرخاشگر، خوددار بودن و كنترل خشم، پايين بودن تحمل ناكامي، ناتواني در كنترل مشكلات فقدان خود كنترلي و رفتارهاي تند و غير قابل پيش بيني تجلي مي كند.

**14- شادكامي[[18]](#footnote-18)**

شادكامي توانايي راضي بودن از زندگي خود، لذت بردن از خود و ديگران و شاد بودن است.

اين مولفه از هوش هيجاني شامل توانايي لذت برون از جنبه هاي مختلف زندگي خود و به طور كلي زندگي است. افراد شادمان اغلب احساس خوبي و راحتي چه در محيط كار و چه در اوقات فراغت دارند. شادكامي با احساس كلي شادي و نشاط مرتبط است.

**15- خوش بيني[[19]](#footnote-19)**

خوش بيني توانايي نگاه كردن به طرف روشن تر زندگي و حفظ يك نگرش مثبت حتي رويارويي با بد اقبالي است. خوش بيني نشان دهنده اميد به زندگي و رويكردي مثبت به زندگي روزمره است.

**شناسايي حالت هاي هيجاني**

اصلي ترين و بنيادي ترين مهارتي كه به هوش هيجاني كمك مي كند: توانايي شناخت دقيق حالتهاي هيجاني است. دليل اين ادعا ساده است: ناتواني در تشخيص و شناخت يك هيجان، يا ناتواني در شناخت تفاوت يك هيجان از هيجان ديگر، باعث مي شود تا مهارتهاي ديگر بدون استفاده و مفيد واقع شوند.

با آن كه شناسايي هيجانها بسيار مهم است، قبل از آن بايد به موضوع بسيار مهمتري كه تا كنون به آن اشاره نكرده ايم، بپردازيم. اينكه محل يا مكان هيجاني كه مي خواهيم آن را شناسايي كنيم كجاست. طبق نظريه هاي هوش هيجاني اين نوع هيجانها در هر مكاني مي توانند باشند، در ديگران و در خود.

**شناسايي حالتهاي هيجاني خود**

همه ما مي توانيم زمانهايي را به ياد بياوريم كه در آن هيجانهاي بسيار قوي يا بسيار شفاف و واضح بوده است. آن قدر قوي يا شفاف كه در شناسايي آن هيچ مشكلي نداشتيم، بعضي وضعيتها، به جاي آن كه واكنشهاي قوي و شفاف ايجاد كنند، هيجانهايي ايجاد مي كنند كه بسيار خفيف هستند و بعضي ديگر در وضعيت ها تنها يك هيجان آن هم هيجان شناخته نشده نامدار ايجاد نمي كنند، بلكه مخلوط پيچيده اي از انواع احساسات را به وجود مي آورند.

**هيجان ها درباره قضاوت هايتان اطلاعاتي در اختيار شما مي گذارند**

هيجان ها نوعي اطلاعات هستند. چون هيجانها آشكارا به شما مي گويند در حال ارزيابي مثلاً مردم اشياء اوضاع و عقايد هستند، درك دقيق هيجانها به اين معناست كه درباره ارزيابي هايتان اطلاعات دقيق تري داريد. شناخت دقيق هيجانها درباره آنچه را كه دوست داريد. آنچه را كه دوست نداريد يا آنچه را كه مطمئن نيستيد دوست داريد يا نه. اطلاعات بيشتري به شما مي دهند.

**هيجان ها به شما مي گويند كه چگونه رفتار كنيد.**

اطلاع داشتن از قضاوت هايتان درباره بهترين روشهاي رفتاري در وضعيت هاي مختلف علايم مهمي را در اختيار شما مي گذارد. بسياري از هيجانها علايمي هستند كه به شما مي گويند توجه خود را به كجا معطوف كنيد و چگونه انرژيهاي خود را جهت بدهيد. اگر نتوانيد هيجان را دقيقاً شناسايي كنيد نخواهيد توانست به بهترين شيوه عمل كنيد.

**هيجان ها سودهاي جانبي بيشتري دارند**

سومين دليل در تأييد اهميت شناخت دقيق احساسات خود اين است كه داشتن اين نوع دانش درباره حالات دروني مي تواند به نتايج سودمند ديگري ختم شود. براي مثال، پژوهش نشان داده است، كساني كه از هيجانهاي خود شناخت بسيار خوب و واضحي دارند معمولاً كمتر دچار افسردگي مي شوند و نسبت به كساني كه احساسات خود را زياد درك نمي كنند كمتر از ناراحتيهاي هيجاني رنج مي برند. طبق يافته هاي پژوهشها در وضعيت هايي با استرس بالا و برانگيختن كساني كه از حالات هيجاني خود شناخت بهتري دارند معمولاً عملكرد بهتري دارند.

بنابراين، داشتن دانش دقيق از حالات رواني خود مي تواند، در انجام دادن كارها كمك خوبي باشد. (براوبري – گريوز/ ترجمه، گنجي 1384)

**رضايت زناشويي**

رضايت زناشويي، احساس عيني از خشنودي، رضايت و لذت تجربه شدن توسط زن يا شوهر است. قسمتي كه همه جنبه هاي زندگي مشتركشان را در نظر بگيرند. (اليس، 1986 به نقل از فيروز بخت 1381)

و صورت توجه به عوامل رضامندي زناشويي مي توان انتظار داشت كه با افزايش سطح رضامندي و بهداشت رواني بسياري از مشكلات رواني، عاطفي و اجتماعي كاهش مي يابد.

با ارتقاء سطح رضامندي زناشويي و رضايت از زندگي، افراد جامعه با آرامش خاطر بيشتر به رشد تعالي و خدمات اجتماعي فرهنگي، اقتصادي و ... خواهند پرداخت و خانواده ها نيز از اين پيشرفت سود خواهند برد. (ثنايي 1373)

تحقيقات متعددي نشان داده اند كه رضايت زناشويي بر سلامت رواني، جسماني افراد و تأثير مهمي دارد. (هاوگيتر 1986 كاليچ[[20]](#footnote-20) و ماهلر[[21]](#footnote-21) 1993 ، شوارتز رولپين، 1989 ، نقل از مهدويان، 1380)

همچنين تحقيقات اولسون و همكاران وي (1989) حاكي از آن است كه رضايت افراد از ازدواجشان با رضايت از زندگي خانوادگي 70% و با رضايت از زندگي به طور كلي 67% همبستگي دارد.

رضايت زناشويي تحت تأثير مجموعه اي از عوامل متفاوت است كه هيچ به تنهايي براي ايجاد رضامندي كافي نيست. البته اين عوامل مي توانند در زوجها فرهنگهاي مختلف متفاوت باشند. با توجه به مطالب فوق رضايت افراد از ازدواجشان زمينه ساز هسته اصلي رضايت از خانواده و زندگي به طور كلي است. به عبارتي مي توان گفت سلامت جامعه و خانواده در گرو رضايت افراد از ازدواجشان است. (اولسون و ديگران 1989)

**بررسي علل نارضايتي از زندگي زناشويي**

بررسي هاي بسياري توجه خود را به پيش بيني رضايتمندي از زندگي زناشويي معطوف داشته و كوشيده اند علم را به خدمت حفظ ثبات خانوادگي درآورند. حال اگر بتوانيم عواملي را كه موجب موفقيت يا عدم موفقيت زنان و شوهران مي شود، معين كنيم، چرا نبايد افراد ذينفع را از منافع آگاهي قبلي برخوردار كنيم؟ (سكالن 1370). در اين قسمت به بررسي عوامل متعددي كه در ايجاد رضايتمندي از زندگي زناشويي موثر است مي پردازيم.

**1- ويژگي هاي شخصيتي**

درك افراد از همسرشان، با توجه به رفتارها و ويژگي هاي شخصيتي او كه شامل مواردي نظير: بدخلقي، كله شقي، افسردگي، لجبازي، حسادت، اجتماعي بودن و منزوي بودن و ... مي شود، مي تواند از عواملي باشد كه نارضايتي را در همه ايجاد مي كند. معمولاً اختلافات شخصي افراد با چشم اندازهاي متفاوت آنان ارتباط دارد. هر كدام از همسران خود را منطقي و انعطاف پذير و ديگري را غير منطقي و سرسخت مي پندارد. بسياري از برخوردها ناشي از طرز تلقي شخصيتي زن و شوهر است. اگر شخصيتهاي زن و شوهر به آساني در هم نياميزد. اين خصوصيات متفاوت باعث اختلاف و كم رنگ شدن تدريجي جذابيتهاي آنها براي هم مي شود و در نتيجه تأثير مخربي بر رضايتمندي آنان از زندگي زناشويي خواهد گذاشت. (بك، 1373)

**2- ارتباطها**

رابطه خوب و سالم زناشويي مبتني بر عشق است. عشقي مسئولانه كه به دنبال رابطه اي مسئولانه ايجاد مي شود. رابطه اي مبتني بر مساوات و برابري دو انسان كه هر دو سعي شان فراهم كردن امكانات رشد و شكوفايي ديگري است.

به طور كلي برقراري رابطه به دو صورت كلامي و غيركلامي است.

**ارتباطهاي كلامي:** سنجش عده اي از ارتباطها را شامل مي شود. بسياري از زوجها در انتقال اميال و احساسات خود به يكديگر با دشواري روبرو هستند و خواسته هايشان را طوري به طرف مقابل منتقل مي كنند كه گويي به دو زبان متفاوت صحبت مي كنند. در اين شرايط هرگز عجيب نيست كه دچار سوء تفاهم شوند. زوجهايي كه از زندگي زناشويي خوبي برخوردار نيستند، در مقايسه با زوجهايي كه زندگي مشترك موفقي دارند، در درك نقطه نظرات واقعي يكديگر با دشواري بيشتري روبرو هستند. (بك، 1973)

**3- حل تعارض**

در يك ازدواج موفق، زن و شوهر معتقدند كه بر سر تفاوتهاي خود به توافق برسند، در تضاد و اختلاف باقي بمانند و به جاي بحث و مخالفت براي مصالحه و صميميت تلاش كنند. با هم گفتگو كردند بخشي از تماس و مصالحه است. زوجهايي موفق نيز با هم درگير مي شوند اما با اختلاف خود برخورد منصفانه مي كنند و ظرفيت قبول اختلاف، نشانه صميميت و نشانه يك خانواده سالم است. اختلاف سالم و خوب، سازنده است. از آنجا كه هر شخص، انسان منحصر به فردي است و از آنجا كه مقررات نظام هر خانواده متفاوت است. تضاد و اختلاف امري ناگزير است، و صد البته كه نحوه برخورد با اين تفاوتها و حل تعارضات، در ميزان رضايتمندي از زندگ زناشويي بسيار موثر است. (برواشاو، 1372)

**4- مسائل مالي**

مسائل مربوط به دخل و خرج هم اغلب موجبات اختلاف زن و شوهر است و با توجه به نقش دخل و خرج مي توان انتظار داشت كه فعاليت مشترك زن و شوهر در تحصيل اسباب معاش و پرداخت هزينه ها بر وحدت و يكپارچگي ميان آنها بيافزايد. بسياري از زوجها بر سر چگونگي مخارج با يكديگر اختلاف دارند.

لارسن (1993) در تحقيقات خود به اين نتيجه رسيد كه ميزان درآمد و رضايتمندي از زندگي زناشويي و از عوامل موثر به حساب مي آيد و ميزان درآمد پايين در كاهش رضايتمندي از زندگي زناشويي و انحلال رابطه نقش موثري دارد. (بك، 1373)

**5- فعاليت اوقات فراغت**

بسياري از زوجها از اين شكايت دارند كه به قدر كافي با هم دقت صرف نمي كنند. مشكل اصلي در واقع مدت با هم بودن نيست، بلكه مسئله اين است كه فرصت با هم بودن چگونه مي گذرد و زن و شوهر از همديگر انتظاراتي دارند. انتظار اين كه اوقاتي را نيز به همديگر اختصاص دهند. عدم توجه به اين مسئله عاملي براي ايجاد نارضايتي از زندگي زناشويي در زوجها مي شود. (بك، 1373)

**6. رابطه جنسي**

به اعتقاد بسياري، رابطه جنسي زن و شوهر مهمترين علت تعيين كننده كيفيت زندگي زناشويي است. اختلاف ميان زن و شوهر در زمان و كيفيت اين رابطه است. احساس صميميت، مورد پذيرش قرار گرفتن و لذت متقابل، تقويت كننده غريزه جنسي و كاهش احساس عشق و صميميت و پذيرش، تضعيف كننده ي آن است.

كاهش ميل جنسي و در نتيجه عملكرد جنسي ممكن است دست به حساب تضعيف عشق محبت گذاشته شود و در نتيجه دايره بسته اي شكل مي گيرد. كاهش احساس نياز به يكديگر، جذابيت و ارضاي جنسي را كاهش مي دهد و در اثر آن ميزان احساس نياز به يكديگر كمتر مي شود و در نتيجه رضايتمندي از زندگي زناشويي كاهش مي يابد. (بك ، 1373)

**7- بچه و ازدواج**

افراد و توافق آنان در مورد بچه داشتن و نيز تعداد و تربيت بچه ها و تأثير آنان بر روابط زناشويي از عوامل موثر و رضايتمندي از زندگي زناشويي است. احساس مسئوليتي كه هر كدام از والدين نسبت به فرزندان و پرورش آنان دارند زمينه دعواهاي زيادي است. غالباً تعارضات و كشمكشهاي حل نشده زن و شوهر به موضوع پرورش كودك كشانده مي شود، چون آنها نمي توانند ايفاي نقش پدر و مادري را از نقش زن و شوهري تفكيك كنند و در نتيجه مشكلاتي ايجاد مي شود (مينوچين، 1373)

**8- خانواده و دوستان**

ارتباط با دوستان و فاميل و روابطي كه با اقوام وجود دارد از عواملي است كه مي تواند بر روابط زناشويي و ميزان رضايتمندي همسران موثر باشد. وابستگي عاطفي زن و شوهر به خانواده هايشان در بسياري از موارد مي تواند بر روابط زناشويي تأثير سوء بگذارد. وظيفه زن و شوهر جدا شدن از خانواده هاي اصلي خود و تبادل نظر و توافق برسد برقراري روابط متفاوتي با والدين و خواهران و برادران است. (مينوچين، 1373)

**9- نقشهايي مربوط به برابري زن و مرد**

اعتقادات، احساسات و نگرشهاي افراد، سهم و نقشهاي مختلف زناشويي و كيفيت زندگي در خانواده را نشان مي دهد. كار بسياري از زوجها بر تقسيم وظايف و اين كه زن و شوهر هر كدام موظف به انجام چه مسئوليتهايي هستند به اختلاف مي كشد. از ديرباز بر اساس يك رسم متداول نقش مرد در خانواده، تحصيل درآمد و نقش زن انجام كارهاي خانه و نگهداري در بچه ها بوده است. اما وقتي بچه ها بوده است. اما وقتي هر دو بيرون از منزل كار مي كنند، زن اغلب مسئوليت دو گانه اي پيدا مي كند. با توجه به تحولات تدريجي و موقعيتي كه امروزه فراهم آمده زن و شوهر در كار تأمين درآمد و انجام وظايف خانه داري با هم مشاركت مي كنند گاه زن و شوهر در انجام وظايف و مسئوليتهاي كارشان به بحث و اختلاف مي كشد و يكديگر را به زير پا گذاشتن پيمان نامه ازدواج متهم مي كنند. (بك، 1373)

**10-جهت گيري عقيدتي (مذهبي)**

عقايد مذهبي در سعادت كانون خانوادگي نقش موثري ايفا مي كند. متخصص بهداشت رواني، ازدواج فرد از مذاهب مختلف را غير عاقلانه مي داند. بخصوص هنگامي كه زن و مرد و عقايد مذهبي خود ايمان كامل داشته و انعطاف پذير باشند. عقايد مذهبي متفاوت و تفاوت در ميزان تعهد و ايمان همسران از عوامل مهم نارضايي از زندگي زناشويي است (ميلاني فر، 1373)

**رضايت زناشويي و هوش هيجاني**

اين پايان راه ازدواج و نارضايتي زوجين، نشانگر اين مطلب است كه در عمل در هر زوج دو واقعيت عاطفي متفاوت وجود دارد. عواطف مرد و عواطف زن، هرچند مي توان گفت ريشه هاي اين تفاوت هاي عاطفي تا حدودي زيستي است، اما پيشينه آن به دوران كودكي افراد دنياي عاطفي مجزايي كه دخترها و پسرها هنگام رشد در آن به سر مي برند نيز باز مي گردد.

به طور خلاصه، وجود اين تضادها در پرورش عواطف، به بروز مهارت هاي بسيار متفاوتي منجر مي شود. در مجموع، مي توان گفت زنان با هدف ايفاي نقش مديريت احساسات وارد زندگي مشترك مي شوند، در حالي كه مردان، در تداوم زندگي زناشويي چندان اهميتي براي عواطف قايل نيستند. در واقع مهم ترين عنصر در احساس رضايت كردن از ارتباط موجود براي زنان – اما نه براي مردان – آن است كه ميان آنها و همسراشان و ارتباطي خوب برقرار باشد و اين امر در تحقيقي كه بر روي 246 زوج انجام پذيرفته، مشخص گرديده است.

تدهوستون، روانشناس دانشگاه تگزاس كه با ژرف نگري زوج ها را مورد مطالعه قرار داده، ملاحظه كرده است كه براي زنان، صميميت به معناي آن است كه درباره همه چيز بخصوص درباره خود ارتباط زناشويي صحبت كنند. اما بيشتر مردان، درك نمي كنند كه همسرانشان از آنها چه مي خواهند آنها مي گويند، من مي خواهم كارها را همراه او انجام دهم، اما او فقط مي خواهد حرف بزند.

گاتمن دريافت كه يكي از علايم اوليه اي كه بيانگر آن است كه ازدواج در خطر است. انتقاد شديد است در ازدواج سالم، زن و شوهر در امر گله كردن از يكديگر احساس راحتي مي كنند، اما معمولاً زوجين در بحبوحه عصبانيت، گله گزاري هاي خود را در قالبي مخرب همچون حمله به شخصيت طرف مقابل ابراز مي كنند. تفاوت هاي ميان گله گزاري و انتقاد از شخص، بسيار آشكار نيستند. در يك گله يا شكايت: زن شخصاًٌ بيان مي كند كه چه چيزي او را ناراحت كرده است و عمل مرد را مورد انتقاد قرار مي دهند در خود مرد را (گلمن، 1995 ، ترجمه پارسا، 1380)

زنان يا شوهران توفان زده به قدري دستخوش منفي گريهاي همسر خود و واكنش خويشتن نسبت به آن هستند كه در باتلاق احساسات خارج از كنترل و ناگوار فرد مي روند. افرادي كه دچار اين احساس شده باشند، همه چيز را تحريف شده مي شنوند يا نمي توانند به وضوح به آن پاسخ دهند. سازماندهي افكار براي ايشان دشوار مي شود و به گرداب واكنش هاي ابتدايي فرد مي افتند. تنها مي خواهند كه همه چيز متوقف شود يا مي خواهند فرار كند يا گاهي اوقات ضربه اي متقابل بزنند. غرق شدگي تسخير هيجاني پايايي است. (گلمن، 1995)

**هوش عاطفي و نقش آن در تحكيم پيوند زناشويي**

به راستي چه كساني در زندگي موفق خواهند بود؟

ميزان بهره هوشي براي توجيه تفاوت سرنوشت آدمهايي كه از نظر عقلي، اميد به آينده و فرصتهاي زندگي در وضعيت تقريباً يكساني قرار دارند. معيار مناسبي نيست. هنگامي كه 95 نفر از كساني كه دهه 1940 دانشجوي دانشگاه هاروارد بوده و اكنون به ميان سالي رسيده بودند مورد بررسي قرار دادند، معلوم شد كه تيزهوش ترين دانشجويان آن سالها، در مقايسه با دانشجويان متوسط موفق نبودند و به ويژه از لحاظ درآمد و پركاري و بارآوري در وضعيت پايين قرار داشتند.

بهره هوشي افراد هيچ گونه اطلاعاتي در اين باره نمي دهد كه آنها در فراز و نشيب زندگي چگونه عمل خواهند كرد و مسئله همين جاست. هوش و استعداد تحصيلي هيچ گونه آمادگي و مهارتي براي جدال با ناملايمات زندگي يا استفاده از فرصتهاي مطلوب به دست نمي دهد و به فهم آن كه بهره هوش بالا هيچ نوع تضميني براي رفاه و تأمين مالي، اعتبار و شهرت اجتماعي يا خوشبختي در زندگي نيست ولي باز هم مدارس و فرهنگ ها بر هوش و استعداد تحصيلي افراد تأكيد زيادي دارند و از شعور احساسي كه مجموعه اي از خصوصيات شخصيتي است و به همان اندازه در سرنوشت فرد موثر است، غافل اند.

اين امر در مورد زنان و مردان كمي تفاوت دارد. مرداني كه داراي بهره هوشي بالا هستند از روي علائق و توانايي هاي گستره عقلاني شان – نه احساسي – مورد شناسايي قرار مي گيرند. آنها آدمهايي جاه طلب، سودمند، قابل پيش بيني، لجوج، انتقادگر، فروتن، نازك نارنجي و كمرو هستند و از نظر احساس سرو و بي عاطفه هستند.

برعكس، مردهايي كه از نظر هوش عاطفي قوي ترند از نظر اجتماعي متعادل شاد و سرزنده اند و هيچ گرايشي به ترس يا نگراني ندارند. آنها ظرفيت چشم گيري براي تعهد و سرسپردگي به مردم يا اهداف خود، پذيرش مسئوليت و قبول چهارچوب اخلاقي دارند. آنها با خود، ديگران و دنياي اجتماعي اطراف خود بسيار راحت برخورد مي كنند.

زناني كه فقط از بهره هوشي (IQ) بلا برخوردارند. اعتماد به نفس خوبي داشته، در بيان موضوعات عقلاني ارزشمند و انديشه هاي خود فصاحت كافي دارند و داراي علايق زيبا شناسانه و روشنفكرانه زيادي دارند. آنها افرادي درون گرا مستعد نگراني، فكر و خيال و گناه هستند و در ابراز خشم خود تأمل مي كنند، اگرچه معمولاً آن را به طور غير مستقيم نشان مي دهند. برعكس، زن هايي كه از نظر هوش عاطفي قوي ترند دوست دارند احساسات خود را به طور مستقيم بيان داشتند، راجع به خود مثبت فكر كنند. زندگي براي آنها معنا دارد و همچون مردان هم نوع خود، آدمهايي اجتماعي و گروه گرا هستند. احساسات خود را گونه اي مناسب ابراز مي كنند و به خوبي از عهده فشارهاي رواني برمي آيند.

آنها برخلاف زنهاي داراي بهره هوش بالا (از نوع خاص) به ندرت احساس نگراني و گناه مي كنند و كمتر غرق در انديشه مي شوند.

**تحقيقات انجام شده در زمينه هوش هيجاني و رضايت زناشويي**

در زمينه رضايت زناشويي و هوش هيجاني پژوهشي در داخل كشور صورت نگرفته است. البته تحقيقات متعددي در زمينه رضايت زناشويي و عوامل موثر بر آن انجام شده است. همچنين در زمينه هوش هيجاني نيز چند پژوهش صورت گرفته كه در اين مبحث به آنها اشاره مي شود.

- پژوهشي توسط منصور (1380) تحت عنوان «هنجاريابي آزمون سپيديا شيرينگ براي دانشجويان دوره كارشناسي ارشد گروههاي علوم انساني دريافتي دانشگاه هاي دولتي تهران، انجام شده است كه نتايج آن چنين است.

رابطه هوش هيجاني با پيشرفت شغلي و پيشرفت تحصيلي مثبت و معنادار است و با افزايش سن افراد ميزان هوش هيجاني آنها نيز افزايش مي يابد.

- پژوهش توسط زارع (1380) تحت عنوان «مطالعه مهم هوش هيجاني در موفقيت تحصيلي صورت گرفته است. در اين پژوهش به منظور بررسي توان پيش بيني كنندگي هوش هيجاني در موفقيت تحصيلي از پرسشنامه هوش هيجاني – بار – اون استفاده شده است كه نتايج آن چنين است. بين هوش هيجاني و موفقيت تحصيلي، همبستگي معناداري وجود دارد. بين هوش هيجاني و هوش شناختي، همبستگي معناداري وجود ندارد.

بين دختران و پسران نمره كل هوش هيجاني بار – اون تفاوت معناداري مشاهده نشده است. در مقايسه هاي همدلي و رابط بين فردي، دختران امتياز بيشتري كسب كردند. پسران در خرده مقياسهاي تحمل فشار و حرمت ذات نسبت به دختران امتيازات بيشتري به دست آوردند.

همچنين تحقيقاتي نيز انديشه رضايت زناشويي صورت گرفته است كه به مواردي از آنها اشاره مي شود:

- نتايج پژوهش ميرخشتي (1375) نشان داد كه بين رضايت از زندگي زناشويي و سلامت رواني همبستگي معناداري وجود دارد.

- تختي (1380) در پژوهش رابطه باورهاي غيرمنطقي و رضايت زناشويي زنان شاغل را با ميزان تحصيلات آنها مورد بررسي قرار داد. نتايج اين پژوهش نشان داد كه بين رضايت زناشويي زنان و سطح تحصيلات آنها رابطه معناداري وجود ندارد ولي رابطه رضامندي زناشويي و باورهاي غيرمنطقي، منفي مي باشد.

- تحقيق گودرزي (1378) نشان داد كه بين منبع كنترل دروني و ابعاد مختلف رضايت زناشويي يعني رضايت از ديدگاه همسر، درك و تفاهم و رضايت جنسي رابطه مثبت معناداري وجود دارد و زوجهايي كه داراي منع كنترل دروني هستند، رضايت زناشويي بيشتري دارند.

**فهرست منابع و مأخذ**

- براوبري، تراويس، گريوز، جين (1384)، هوش هيجاني (مهارتها و آزمونها)، مترجم: گنجي، مهدي، تهران، انتشارات ساوالان.

- بك، آ (1373)، عشق هرگز كافي نيست. ترجمه، قراچه داغي، مهدي، تهران، انتشارات مترجم.

- برنشتاين، فليپ اچ، (1380)، زناشويي درماني، ترجمه: پور عابدي نائيني، حسن، منشي، غلامرضا، تهران، انتشارات رشد.

- بوسكاليا، ل. (1370)، زندگي عشق و ديگر هيچ، ترجمه، قراچه داغي، مهدي، فتوحي، ز، تهران، انتشارات روشنگران.

- فاطمي، سيد محسن، (1385)، هوش هيجاني، تهران، انتشارات سارگل.

- گلمن، دانيل، (1380)، هوش هيجاني، ترجمه، پارسا، نسرين، تهران، انتشارات رشد.

- ميشيل، آندره (1354)، جامعه شناسي خانواده و ازدواج، ترجمه، اردلان، فرنگيس، تهران، انتشارات دانشكده علوم اجتماعي، شماره 3.

- مينوچين، سالوادور، (1373)، خانواده و خانواده درماني، ترجمه، ثنائي، باقر، تهران، انتشارات اميركبير

1. .Golman.D [↑](#footnote-ref-1)
2. . Thorndik,E.L. [↑](#footnote-ref-2)
3. . Bar-on.K [↑](#footnote-ref-3)
4. . Salovery.P [↑](#footnote-ref-4)
5. . Mayer.J [↑](#footnote-ref-5)
6. .Emotional self – awareness [↑](#footnote-ref-6)
7. . Assertivness [↑](#footnote-ref-7)
8. .Self – regard [↑](#footnote-ref-8)
9. . Self – actualization [↑](#footnote-ref-9)
10. .Independence [↑](#footnote-ref-10)
11. . Inter personal relation ship [↑](#footnote-ref-11)
12. . Social responsibility [↑](#footnote-ref-12)
13. . Problem solving [↑](#footnote-ref-13)
14. . Reality testing [↑](#footnote-ref-14)
15. . Flexibility [↑](#footnote-ref-15)
16. . Stress to lerance [↑](#footnote-ref-16)
17. . Impulse control [↑](#footnote-ref-17)
18. . Happiness [↑](#footnote-ref-18)
19. . Optimism [↑](#footnote-ref-19)
20. . Kalich. N [↑](#footnote-ref-20)
21. . Mahler [↑](#footnote-ref-21)