

## کفایت هیجانی در دختران نوجوان بر اساس بهزیستی ادراک شده

نغمه تقوی<sup>1</sup>، پرویز آزاد فلاح<sup>2</sup>، فرشته موتابی<sup>3</sup>

1. کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس

2. دانشیار روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس

3. استادیار روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

(تاریخ وصول: 93/09/16 - تاریخ پذیرش: 93/11/20)

## The Emotional Competence of Adolescent Girls Based on Their Subjective Well-Being

Naghme Taghvi<sup>1</sup>, \* Parvis Azad Fallah<sup>2</sup>, Feresteh Motabi<sup>3</sup>

1. MS.C. in Psychology, Tarbyat Modares of Khorasegan

2. Associate of Professor in Psychology, Tarbyat Modares of Khorasegan\*

3. Assistant of Professor in Psychology, Azad University of Kermanshah

(Received: Des. 07, 2014 - Accepted: Feb. 09, 2015)

## Abstract

**Introduction:** Subjective Well-Being (SWB), which includes emotional and cognitive elements, is one of the most important factors related to psychological and physical health. This study aimed at comparing emotional competence in two groups of Iranian adolescent girls with high and low SWB. **Method:** Intensity sampling with regard to maximum variation was utilized to select the participants. The data were gathered using in depth interviews (10 girls), incomplete sentences (37 girls), and narrative writing (32 girls). **Results:** The results demonstrated seven sub-themes of emotional competence theme including: Recognition of emotions, Self-management of emotions, Management of emotions in relationships, Caring for others' emotions and Empathy, Expressing emotions, level of hope in thought, and Balance of passion. **Conclusion:** These sub-themes were discussed based on cultural and theoretical frameworks.

**Keywords:** Subjective Well-Being; Emotional Competence; Adolescent Girls; Thematic Analysis.

## چکیده

**مقدمه:** بهزیستی ادراک شده (فاعلی) با دربرداشتن مؤلفه‌های هیجانی و شناختی، یکی از مهم‌ترین عوامل مرتبط با سلامت روانی و جسمی قلمداد می‌شود. این پژوهش درصدد بررسی مقایسه‌ای مضمون کفایت هیجانی در دو گروه دختران نوجوان ایرانی با ادراک بیشتر و کمتر بهزیستی بود. روش: با استفاده از نمونه‌گیری موارد شدید و در نظر داشتن حداکثر تنوع شرایط، داده‌ها از طریق سه روش مصاحبه‌های عمیق (10 نفر)، تکمیل جملات ناتمام (37 نفر) و نوشتار روایتی (32 نفر) گردآوری شد و بر اساس تحلیل مضمونی براون و کلارک، تحلیل محتوا انجام شد. یافته‌ها: یافته‌ها پنج مضمون کلی را نشان داد که یکی از آن‌ها مضمون کفایت هیجانی بود. کفایت هیجانی متشکل از هفت طبقه شناخت هیجانی، مدیریت هیجان‌های خود، مدیریت هیجانی در روابط متقابل، توجه به هیجان‌های دیگران و همدلی، ابراز هیجان‌ها، میزان امید در باور و عملکرد و تعادل در شور و هیجان برای مضمون کفایت هیجانی بود. نتیجه‌گیری: این طبقه‌ها با توجه به مبانی فرهنگی و نظری مورد بحث قرار گرفته است.

**واژگان کلیدی:** بهزیستی فاعلی، کفایت هیجانی، دختران نوجوان، تحلیل مضمونی.

## مقدمه

است (هامفرید، وود و پارکر، 2009؛ گرشام و گالن، 2012 و غیابی و بشارت، 2011). پژوهش طولی ماتیوس (2014) هم حاکی از آن است که میزان آگاهی هیجانی مهم‌ترین عامل در چگونگی قضاوت و عملکرد دختران نوجوان در پرخاش‌های ارتباطی است و راهبردهای مبتنی بر آگاهی هیجانی، نقش مهمی در تنظیم هیجانی خود و تعامل با دیگران دارد. بر این مبنای افزایش استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی یکی از اهداف مداخله‌های پیشگیرانه برای گروه نوجوان محسوب می‌شود (هرتز و دیگران، 2012). برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقا بخش، فراسوی آسیب‌ها، به پرورش مثبت نوجوان مربوط است و به نظر می‌رسد که تکیه زیاد بر آسیب‌شناسی، کافی نیست.

طی دو دهه اخیر برای پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی از جمله اختلال‌های هیجانی، فراتر از مدل‌های بیماری نگر، سلامت‌نگری و رویکرد روان‌شناسی مثبت مطرح شده است (سلیگمن و چیکس سنت میهای، 2000). در این مسیر به‌جای تأکید بر آسیب‌شناسی و درمان اختلال‌های روانی، بر بهزیستی روان‌شناختی (ریف، 1989) و سپس بهزیستی فاعلی<sup>4</sup> و نیل به شکوفایی<sup>5</sup> (سلیگمن، 2011) تمرکز شد. از این منظر، توجه به پرورش هیجان‌های مثبت در کنار روابط مثبت، فعالیت‌های خوشایند، معنایابی در زندگی و دستیابی به موفقیت‌ها به‌عنوان عاملی برای نیل به شکوفایی معرفی شد (سلیگمن،

دختران نوجوان در گذار از کودکی به بزرگسالی، به‌جز تغییرات مختلف زیستی، روانی و اجتماعی، با انتظارات و ارزش‌های فرهنگی مرتبط با جنسیت خود مواجه می‌شوند و آغاز نوجوانی زنانه<sup>1</sup> برای آن‌ها، گام نهادن در مسیری پرفراز و نشیب است (دریسکول، 2013). شیوع بیشتر اختلال افسردگی در زنان و بروز آن از دوران نوجوانی اولیه (برت و استین، 2001) شناخت عمیق‌تر دنیای دختران نوجوان را برای پیشگیری از آسیب‌ها، ضروری می‌نماید. آسیب‌های روان‌شناختی دختران نوجوان، فرایندی پیچیده دارد؛ اما به‌طور مشخص، حیطه‌های هیجانی و ارتباطی در شکل‌گیری و تداوم این آسیب‌ها بارز هستند (آدریان، زمن، اردلی، لیز و سیم، 2010).

تنظیم هیجانی نارسا<sup>2</sup> از عوامل مهمی است که احتمال ایجاد آسیب‌های روان‌شناختی را در طیف وسیعی از اختلال‌های خوردن، افسردگی، اضطراب و برونی‌سازی تا رفتارهای پرخاشگرانه را در دوره‌ی نوجوانی افزایش می‌دهد (مک لاگین، هاتزنبوهرلر، مینن و نولن - هوکسما، 2011، هرتز، مک لاگین و هاتزن بوهرلر، 2012 و گیلبرت، 2012) و از طرف دیگر، بازداری بیش از حد هیجانی در فضای نا ایمن ارتباطی و همچنین عدم شناخت و تنظیم مناسب هیجانی در خلال کودکی و نوجوانی، زمینه‌ساز مشکلات هیجانی از جمله ناگویی خلقی<sup>3</sup> در بزرگسالی

4. Subjective Well-Being (SWB)  
5. Flourish

1. Feminine adolescence  
2. Emotion dysregulation  
3. Alexithymia

از سوی دیگر، تحول هیجانی دختران نوجوان و ادراک آن‌ها از بهزیستی متأثر از بافت و باورهای فرهنگی است (اوزاکی، 2014) و باید به تفاوت‌های فرهنگی از جمله تعریف و تجربه متفاوت از بهزیستی در جوامع شرقی و غربی برای واکاوی سازه بهزیستی توجه داشت (جوشنلو و ویجرز، 2013). در بررسی ادراک بهزیستی دختران امروز جامعه‌ی ایرانی نیز عواملی مثل الگوهای تربیتی و فرهنگی، دگرگونی‌های اجتماعی و ساختار آموزش و پرورش (حجازی و اعزازی، 1383) و کمتر بودن ادراک بهزیستی دختران نوجوان ایرانی در مقایسه با پسران (غلامعلی لواسانی، اژه‌ای و محمدی، 1392) تأمل برانگیز است. از آنجاکه پژوهش کیفی، امکان بررسی عمیق‌تر دنیای پدیدارشناختی را فراهم می‌کند (فلیک، 2014)، این پژوهش درصدد بررسی مقایسه‌ای کفایت هیجانی دختران نوجوان با ادراک بیشتر و کمتر بهزیستی با استفاده از تحلیل کیفی بود.

### روش

پژوهش حاضر، پژوهشی کیفی از نوع تحلیل مضمونی<sup>3</sup> (براون و کلارک، 2006) است. اطلاع‌رسانان<sup>4</sup> (شرکت‌کنندگان) در این پژوهش، دختران نوجوان 11 تا 13 ساله بودند که با شیوه‌ی نمونه‌گیری موارد شدید<sup>5</sup> انتخاب شدند. این نوع از انتخاب اطلاع‌رسانان اغلب در ترکیب با شیوه دیگری از نمونه‌گیری صورت می‌گیرد. به این مفهوم که ابتدا نمونه‌ها به صورت

(2011) و اهمیت فضای ادراکی امیدوارانه (اسنایدر، 2000) و درک عمیق‌تر از شور و اشتیاق<sup>1</sup> (والرند، 2003) موردتوجه قرار گرفت. بهزیستی فاعلی، مفهومی است که هر دو جنبه‌ی هیجانی و شناختی را در بردارد. بر این پایه که خوشبختی و شادمانی درونی هر فرد بر اساس تجربه بیشتر هیجان‌های مثبت و ادراک او از رضایت از زندگی، معنا می‌شود. از این رو، فراتر از عوامل محیطی و بیرونی، ارزیابی و برداشت هر فرد، میزان بهزیستی فاعلی او را نشان می‌دهد (سلیگمن، 2011).

بینش و مدیریت هیجانی و اجتماعی نیز که در قالب اصطلاح هوش هیجانی<sup>2</sup> در مدل‌های مختلف از جمله مدل توانایی (مایر و سالوی، 1990) عنوان شده بود، به‌عنوان یک حیطه‌ی مهم که با بهزیستی فاعلی در ارتباط است، در مداخله‌های پیشگیرانه و ارتقا بخش برای کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار گرفت (زینس و الیاس، 2007).

با اینکه نوجوانان، ویژگی‌های تحولی شایان توجهی دارند، به نظر می‌رسد که پژوهش‌ها در مورد هیجان‌های مثبت آن‌ها محدود است و بیشتر برگرفته از یافته‌ها در دوره‌ی بزرگسالی بوده است، حال آنکه انگیزه‌ها و تجربه‌های نوجوانان در ادراک بهزیستی با بزرگسالان متفاوت است (گیلبرت، 2012). به‌جز این برای انجام پژوهش‌های مربوط به نوجوانان، مشارکت فعال آن‌ها و فهم پدیده‌ها از زاویه دید آن‌ها ضروری است (ریس و دیگران، 2013).

3. Thematic analysis  
4. Key informants  
5. Intensity sampling

1. Passion  
2. Emotional Intelligence (EI)

هستند که کودکان و نوجوانان هم می‌توانند از طریق نمره دهی به آن‌ها، گزارشی از ادراک خود ارائه دهند (هوئینز، 2004 و لوین و کوری، 2013).

در روش مصاحبه عمیق، با توجه به مشاهده‌ها، ارجاع مشاور، مربی یا والدین، مصاحبه‌ها و نوشتار، دختران نوجوانی به‌عنوان اطلاع‌رسان‌های پژوهش از دوسر طیف موردتوجه قرار گرفتند. مصاحبه‌های عمیق، امکان تبادل اطلاعات را در فضایی امن فراهم می‌کند و مقاومت مصاحبه‌شونده را در طول زمان و در فرایند برقراری اعتماد و ارتباط، کاهش می‌دهد (سیدمن، 2012). روند اجرای این پژوهش به این ترتیب بود که مصاحبه‌های عمیق برای بررسی مقایسه‌ای با پنج اطلاع‌رسان نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر و پنج اطلاع‌رسان با ادراک بهزیستی کمتر، انجام شد. داده‌ها از اطلاع‌رسان‌های اصلی و به‌ضرورت با افراد دیگر (مثل مادر، پدر، مشاور، معلم، دوست، همشاگردی و مدیر) طی جلسات مصاحبه، گردآوری شدند و فرایند مصاحبه‌ها تا زمان رسیدن به اشباع ادامه یافت. جدول 1 حاوی اطلاعاتی توصیفی از اطلاع‌رسان‌های مصاحبه‌های عمیق<sup>2</sup> است که به دلیل اصل رازداری در پژوهش با نام‌های مستعار ارائه شده است. در این جدول، پنج نفر اول با ادراک بهزیستی بیشتر و نفرات بعدی با ادراک بهزیستی کمتر هستند.

وسیع و گسترده‌ای مدنظر قرار می‌گیرند و از میان آن‌ها، نمونه‌گیری از موارد انتهایی طیف (اما نه موارد بسیار افراطی و حاد) انجام می‌شود (پاتن، 2001). برای در نظر داشتن حداکثر تنوع، این نوجوانان از سه طبقه اقتصادی - اجتماعی متفاوت (قوی، متوسط و ضعیف)، با سطوح متفاوت موفقیت تحصیلی و شرایط خانوادگی متنوع انتخاب شدند. برخورداری از هوش طبیعی و تحصیل در مدرسه راهنمایی به‌عنوان ملاک‌های ورود و گزارش اختلال روان‌پزشکی (روان‌رنجوری یا روان‌پریشی) و یا ابتلا به بیماری جسمی حاد (مثل سرطان) به‌عنوان ملاک‌های خروج در انتخاب اطلاع‌رسان‌ها موردتوجه قرار گرفت.

روش‌های گردآوری داده‌ها، شامل مصاحبه با 10 اطلاع‌رسان اصلی و اطرافیان آن‌ها، نوشتار روایتی (37 نفر) و جملات ناتمام (32 نفر) از دوسر طیف بود که در کنار این روش‌ها، مشاهده و یادداشت‌های تحلیلی (انعکاسی)<sup>1</sup> هم لحاظ شد. در هر سه روش کیفی به کار گرفته شده در این پژوهش (مصاحبه عمیق، نوشتار روایتی و جملات ناتمام)، نمرات خودارزیابی کمی شادکامی و رضایت از زندگی نوجوانان شرکت‌کننده مدنظر بود. خودارزیابی تک پرسشی شادمانی کلی (نمره دهی به خود در پیوستار خیلی خوشحال تا خیلی ناراحت) و رضایت از زندگی (میزان رضایت از زندگی خود در نردبان ده پله‌ای) ابزارهایی کوتاه و معتبر

**جدول 1. معرفی اطلاع‌رسان‌های مصاحبه‌ها**

اطلاع‌رسان	توصیف کوتاه شرایط خانوادگی و تحصیلی
شیدا	دارای 4 خواهر و برادر کوچک‌تر، پدر خیاط و مادر خانه‌دار، طبقه اقتصادی پایین، موفقیت تحصیلی متوسط، روابط اجتماعی گسترده
نیکا	دارای 1 خواهر بزرگ‌تر، پدر مدیر اجرایی یک کارگاه و مادر خانه‌دار، طبقه اقتصادی متوسط، موفقیت تحصیلی بالا، فعال از نظر هنری و ورزشی
غزاله	دارای 1 برادر کوچک‌تر، پدر شغل آزاد و مادر کارمند، طبقه اقتصادی متوسط، موفقیت تحصیلی بالاتر از متوسط، فعال از نظر اجتماعی
ثنا	تک‌فرزند، پدر شهید و مادر استاد دانشگاه، طبقه اقتصادی بالا، موفقیت تحصیلی بالا، فعالیت در حیطه ادبی، ادراک بهزیستی زیاد علی‌رغم برداشت مشاور مبنی بر احتمال خلق غمگین
گلاره	تک‌فرزند، زندگی با مادر و بودن با پدر در اواخر هفته (جدایی والدین در سن پنج‌سالگی)، پدر مهندس و مادر معلم، طبقه اقتصادی بالا، موفقیت تحصیلی بالاتر از متوسط
مستانه	1 خواهر بزرگ‌تر و 1 برادر کوچک‌تر، فوت پدر، مادر کارگر، طبقه اقتصادی پایین، موفقیت تحصیلی متوسط، تمایل زیاد به برقراری ارتباط اما نداشتن دوست صمیمی
گلنار	تک‌فرزند، پدر کارخانه‌دار، دو بار ازدواج پدر بعد از فوت مادر، طبقه اقتصادی بالا، موفقیت تحصیلی متوسط، ارتباط عاطفی با مادر بزرگ مادری ساکن شهری دیگر، تمایل به تحصیل در مدرسه شبانه‌روزی خارج از کشور
سمانه	تک‌فرزند، پدر حسابدار و مادر کتابدار، طبقه اقتصادی متوسط، موفقیت تحصیلی متوسط
یگانه	1 خواهر کوچک‌تر، پدر از مدیران ارشد فرهنگی و مادر معلم، طبقه اقتصادی بالاتر از متوسط، موفقیت تحصیلی پایین، چندین بار تغییر مدرسه و جابجایی در کلاس
سروناز	تک فرزند، پدر صاحب فروشگاه و مادر خانه دار، طبقه اقتصادی بالا، موفقیت تحصیلی بالا

نوجوان از سه طبقه اقتصادی - اجتماعی مختلف، جملات ناتمام 37 نفر که در خودارزیابی رضایت و شادکامی در دو سر طیف قرار داشتند از نظر محتوا تحلیل شد. با توجه به شیوه مناسب تکمیل جملات ناتمام (هولادی، اسمیت و شری، 2000)، برای تکمیل 12 عبارت مرتبط با بهزیستی مثل «زندگی خوب از نظر من»، این عبارات یا کلمات با صدای بلند برای نوجوانان خوانده شد

جملات ناتمام و نوشتار روایتی، روش‌های دیگر گردآوری داده‌های کیفی در این پژوهش بودند که به‌عنوان تکنیک‌هایی فرافکن برای بررسی و ارزیابی رفتار و شخصیت کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند و اطلاعات ارزشمندی را حاصل می‌کنند (فریک، باری و کامفوس، 2010).

برای بررسی جملات ناتمام، از بین 138 دختر

احتمالی در نرم‌افزار اکسل وارد شد و در چندطبقه توسط پژوهشگر نمره‌گذاری شد. بعد از نظر دهی در مورد انتخاب قلمروها و نمره‌گذاری کدها توسط دو همکار دیگر، گام پنجم متمرکز بر شناخت و نامگذاری مضامین بود که با در نظر گرفتن ویژگی‌هایی از جمله معرف بودن، کاستن از همپوشی‌های احتمالی، قابل فهم بودن و داشتن ارتباط شفاف و دقیق با داده‌ها با ارزیابی چهار روان‌شناس، انجام شد. در گام ششم برای تدوین گزارش و درک معانی، توصیفات هریک از مضامین و بخش‌های فرعی آن همراه با مثال‌ها و مصداق‌هایی از داده‌ها، ارائه شده است. صحت و قابلیت اطمینان<sup>1</sup> با لحاظ کردن چهار عامل اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، قابلیت اطمینان و تأییدپذیری<sup>2</sup> (شتون، 2004) در فرایند پژوهش، مدنظر بود.

#### یافته‌ها

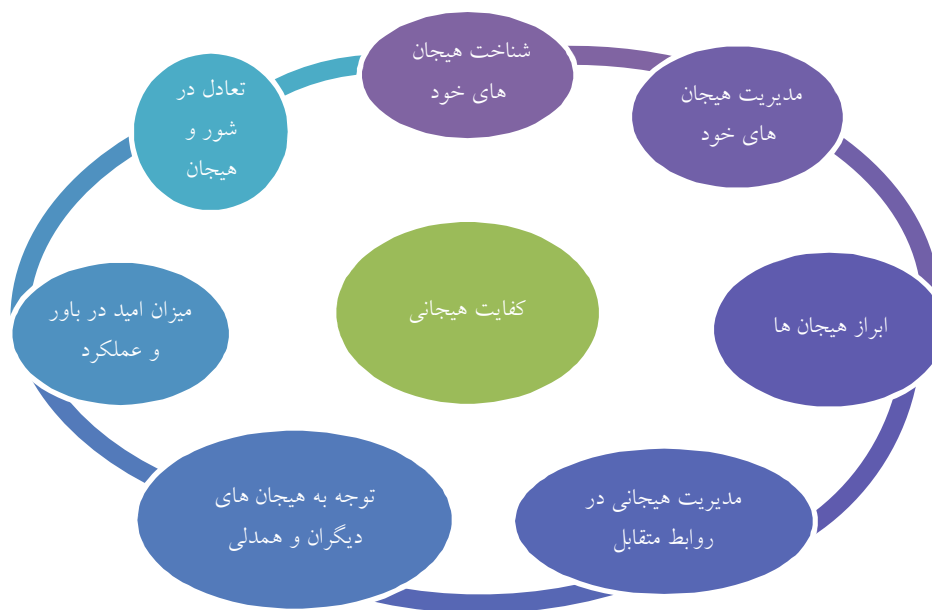
داده‌های حاصل از مصاحبه‌ی عمیق با اطلاع‌رسان‌ها و نوشته‌های حاوی تکمیل جملات ناتمام و نوشتار روایتی با استفاده از تحلیل مضمونی مورد بررسی قرار گرفتند و بر این اساس، پنج مضمون اصلی به‌عنوان تفاوت‌های دو گروه دختران نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر و کمتر حاصل شد. در این مقاله، «کفایت هیجانی» که در شکل 1، قابل مشاهده است، به‌عنوان یکی از این مضامین اصلی با توجه به طبقات فرعی آن معرفی می‌شود.

و آن‌ها جملات خود را به‌صورت نوشتاری تکمیل کردند.

در نوشتار روایتی از 100 نفر خواسته شد که درباره «دختری که خوشحال و خوشبخت است...» دیدگاه و ملاک‌های خود را به‌صورت آزاد بنویسند. برای نوشتن، محدودیت زمانی مطرح نبود. برای کاهش مقاومت و افزایش اعتبار داده‌ها همانند روش جملات ناتمام، به شرکت‌کنندگان اعلام شد که نیازی به نوشتن نام و اطلاعات شخصی روی برگه‌ها نیست. بر اساس نمرات خودارزیابی رضایت و شادکامی، نوشتار 31 شرکت‌کننده که در دو سر طیف ادراک بهزیستی (رضایت و شادکامی) بودند جداگانه بررسی شد.

داده‌های گردآوری شده از طریق سه روش مصاحبه‌های عمیق، تکمیل جملات ناتمام و نوشتارهای روایتی بر اساس شش گام تحلیل مضمونی کلارک و براون (2006)، تحلیل محتوا شد. در گام اول آشنایی با داده‌ها از طریق بررسی چندباره‌ی آن‌ها انجام شد و در گام دوم برای سه بخش مصاحبه، جملات ناتمام و نوشتار روایتی، کدهای مربوط به اطلاع‌رسان‌ها با ادراک بهزیستی بیشتر و کمتر، در قالب جدول‌های جداگانه نوشته شد. در گام سوم، فهرستی از مضامین اصلی بر اساس بررسی کدهای برآمده از داده‌ها تشکیل شد. برای انتخاب این مضامین، نکاتی از جمله جهت‌دار نبودن عنوان پیشنهادی و کاستن از میزان همپوشی عناوین پیشنهادی، مورد توجه بود. برای مرور و بررسی مضامین در گام چهارم تحلیل مضمونی، کدهای مرتبط با مضامین

1. Trustworthiness  
2. Credibility, transferability, dependability, & confirmability



شکل 1. درون مایه (مضمون) کفایت هیجانی

از گفته‌های دو اطلاع‌رسان با بهزیستی بیشتر و کمتر است.

نیکا (اطلاع‌رسان شماره 2) مصداقی از هیجان ناخوشایند خود را در کودکی توضیح داد. او در توضیح هیجان ترس خود از تاریکی در دوره‌ای از کودکی که شب تنها در اتاق می‌خوابیده این‌گونه اشاره کرد:

«وقتی کوچیک بودم خیلی از تاریکی می‌ترسیدم. شب که وقت خواب، چراغ خاموش می‌شد و تو اتاقم بودم ترس می‌ومد تو دلم. دستامو به هم فشار می‌دادم. همش به در و پنجره نگاه می‌کردم. حتی از صدای باد می‌ترسیدم. خلاصه خیلی سختم بود در تاریکی تنها بخوابم. البته بعدش با کمک مامانم حل شد و دیگه کم‌کم ترسم کم شد. حالا هر وقت یه احساس ترس خیلی میاد تو دلم یاد خودم میندازم که یادته اون موقع‌ها چقدر از

مضمون «کفایت هیجانی» در یافته‌های این پژوهش، دربرگیرنده مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و مهارت‌هایی است که با ادراک بیشتر بهزیستی مرتبط است. طبقات فرعی این مضمون شامل موارد زیر است:

شناخت هیجان‌های خود در نوجوانان با ادراک بهزیستی بیشتر، بارز بود. همه اطلاع‌رسان‌ها قادر به تفکیک کلی هیجان‌های ناخوشایند و خوشایند در قالب توضیحات کلامی بودند اما در نوجوانان با بهزیستی فاعلی بیشتر، اشاره مستقیم به تجربه درونی هیجان، تفکیک و نام‌گذاری هیجان‌های مختلف و شناخت هیجان‌های خود در شرایط و موقعیت‌های متفاوت، آشکارتر بود. آن‌ها در توضیح هیجان‌های درونی خود از توصیفات شفاف‌تری استفاده می‌کردند اما توضیح درباره تجربه هیجان‌ها در گروه بهزیستی فاعلی کمتر، حاوی توصیفات کلی و مبهم بود. نمونه‌های زیر بخشی

تاریکی می‌ترسیدی اما حل شد. پس الانم  
میشه که حل بشه...»

سمانه (اطلاع‌رسان شماره 8) نتوانست  
مصدافی از هیجان ناخوشایند را بیان کند و پس  
از هدایت مصاحبه‌گر و توضیح وجود احساسات  
درونی مختلف، سمانه در توضیح هیجان خود  
(احتمالاً هیجان خشم) در شرایطی که  
هم‌کلاسی‌های او در سال سوم دبستان او را  
مسخره می‌کردند این‌گونه اشاره کرد:

«خیلی مزخرف و بد بود. اصلاً یک  
حال خیلی بدی داشتم. دوست نداشتم  
اونجوری رفتار کنن با من. می‌خواستم  
بکشمشون. دیوونه می‌شدم از دستشون.  
حالم خیلی بد و مزخرف بود دیگه. یه  
جوری بودم اصلاً که خیلی بد بود. اگه  
می‌تونستم همشونو از مدرسه اخراج  
می‌کردم که با من اینجوری کردند...»

در مدیریت هیجان‌های خود، مهارت بیشتر  
نوجوانان با بهزیستی فاعلی بیشتر در قالب استفاده  
از راه‌کارهای اثربخش‌تر در هنگام تجربه  
هیجان‌های ناخوشایند و حتی تنظیم هیجان‌های  
خوشایند بارزتر بود.

شیدا (اطلاع‌رسان شماره 1) هنگام توضیح  
درباره‌ی موقعیت فرار یک روزه با یک پسر و  
مشکلات پس از آن، این‌گونه توضیح داد:

«از دست خودم عصبانی بودم. یه کمی  
هم ترسیده بودم. اولش گفتم با چه رویی  
برم خونه؟ حالا که تو مدرسه هم فهمیدن  
با چه رویی دوباره برم مدرسه؟ نزدیک یک  
امامزاده بودم. به خودم گفتم بذار برم اینجا

یک‌کم آرام بشینم فکر کنم بینم چی کار  
کنم. هرچی فکرشو کردم و یاد صورت بابام  
افتادم که حتماً اگه من امشب اصلاً نرم خونه  
خیلی بدتر میشه تا برم؛ اما خب فضا حتماً  
سنگین میشه یا حتی دعوا. هرچی حسابشو  
کردم دیدم بدیاش بیشتر از خوبی‌اش که اون  
شب اصلاً نرم خونه. تو راه با خودم گفتم  
خودم می‌دونم که کارم غلط بوده پس وقتی  
رفتم دیگه بچه پررو بازی درنمایم. اگرم  
اصلاً هیچی حرف نزنم که بابا و مامانم  
بیشتر قاطی میکنن. میگم بذارین فردا بشه  
خودم قول میدم اول صبح برم مدرسه پیش  
مشاورمون. بهش همه‌چیز و میگم ازش  
کمک می‌خوام. خلاصه گفتم امید به خدا...  
بالاخره خونه نرفتن بدتره...»

مستانه (اطلاع‌رسان شماره 6) در مورد  
صحبت تلفنی با مردی متأهل، باوجود اینکه این  
کار را نامناسب می‌داند، این‌گونه توضیح داد:

«وقتی حالم بده و کلافه‌ام انگار از  
زمین و زمان بدم میاد. حالم گرفتست عین  
مرغ سرکنده. انگار هیچی تو زندگیم نیست  
که دلم بهش خوش باشه. هفته پیش که  
اینجوری بودم اصلاً دیگه دلم نمی‌خواست  
به هیچیش فکر کنم. کسی نیست که  
این‌جور وقتا دل به دلم بده یا بتونم واقعاً از  
دلم براش بگم که. رفتم گوشی تلفنو برداشتم  
و بازم زنگ زدم بهش که آرام بشم فقط.  
وقتی اینجوری حالم گرفتست واقعاً خل  
میشم انگار. فقط می‌خوام تو اون حال  
نباشم...»



کنارش رو مبل گفتم که حرف دلم چیه اما آروم گفتم نه با دعوا. اونم البته خیلی بهتر از عصر جوابمو داد. گفت که برای چی اون حرفو زده. درباره‌ی محیط اون کافی‌شاپ و ساعت رسیدن به خونه و اینا. آخرش با هم قرار گذاشتیم یه روز تو هفته‌ی بعدش دوستانم بیان خونه ما و کیک درست کنیم و عصرونه و صحبت...»

«مامانم بازگیر داده بود به ساعت اینترنت که پاشو برو سراغ درسهات. منم خوشم نیامد که گیر میدی. چطور خواهرم هر وقت بخواد میتونه پای کامپیوتر باشه من فقط نمیتونم! هی اون گفت هی منم گفتم یه کم دیگه. تا عصبانی شد. منم عصبانی شدم. گفتم آگه هم پاشم درس نمیخونم. بعدش دعوا و داد و بیداد. منم کوبیدم به کامپیوتر و رفتم تو اتاقم و صدای ضبط و بلند کردم. یه ساعت بعدش مامانم اومد دم اتاقم منت کشی و گفت شام غذایی که من دوست دارم پخته. درسمو به خونم و برم شام. اما من محل ندادم...»

توجه به هیجان‌های دیگران و همدلی و به عبارت دیگر، در نظر داشتن افراد دیگر فراتر از خودمحوری یا توجه صرف به مصالح فردی در گفتار و نوشتار نوجوانان با ادراک بیشتر بهزیستی برجسته‌تر بود. به جز مصاحبه‌ها، در نوشتار روایتی و جملات ناتمام هم خیرخواهی برای دیگران و حسن نیت به سایرین، نمود بیشتری داشت. نوشتن جملاتی مثل امیدوارم همه آینده خوبی داشته باشند، یا محتوایی در مورد خوشبختی و

مدیریت هیجانی در روابط متقابل به‌ویژه در شرایط بروز تعارضات، نشانگر کفایت هیجانی فرد است. در شرایطی که نوعی مشکل ارتباطی به وجود آمده باشد، عواملی همچون قابلیت انعطاف‌پذیری در حل و فصل مسائل ارتباطی، طرح مسئله با طرف مقابل در زمان و مکان و شرایط مناسب و تلطیف فضای ارتباطی با استفاده از شوخی یا کلام و رفتار محبت‌آمیز برای حل مشکل ارتباطی و ادراک بهزیستی مرتبط با روابط، مهم به نظر می‌رسید.

گلاره (اطلاعرسان شماره 5) و یگانه (اطلاعرسان شماره 9) هر دو در موقعیت مشکل ارتباطی با مادر، مطالبی را در مصاحبه‌ها مطرح کردند. به نظر می‌رسد که مهارت مدیریت هیجانی در رابطه با مادر در این دو نوجوان متفاوت است. مثالی از گفته‌های گلاره و یگانه به ترتیب به‌صورت زیر بود:

«هفته پیش با مامانم دعوا شد. سر اینکه قرار بود بعد کلاس شنا با دو تا از دوستانم یه کمی بیشتر بمونیم و تو کافی‌شاپ استخر حرف بزیم و بخوریم؛ اما مامانم یه جورایی عصبانی بود و نمیداشت برم. خیلی ناراحت بودم. برای اینکه مامان اون دو تا اجازه داده بودن و تازه مگه چی می‌شد؟ یه وقتی مامانم حرف فقط حرف خودش. منم لجم درمیداد از زورگویی. عصر، بحتمون شد اما همش حرفای دیگه پیش اومد. ناراحت شدم اون روز اما نمی‌خواستم اونجوری بمونه. شب که شد چایی هل که مامانم دوست داره درست کردم رفتم

میشه بالاخره سر یکی خالی می‌کنه. دبستان بودم سر من خالی می‌کردن. حالا منم بتونم سر اون خالی می‌کنم. بعداً شاید اونم تو دبیرستان سر یکی دیگه...»

ابراز هیجان‌های خود از تفاوت‌های بارز دو گروه به نظر می‌رسد. دختران نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر، درباره هیجان‌های خوشایند و ناخوشایند خود، ابراز مناسب‌تری داشتند. به این معنا که به‌جای پنهان کردن هیجان ناخوشایند و مرور آن در ذهن خود، با فردی قابل اعتماد (مثل مادر، دوست و مشاور) در مورد مشکل یا هیجان خود صحبت می‌کردند. در گروه با ادراک بهزیستی کمتر هم ابراز هیجان‌های (به‌خصوص ناخوشایند) وجود داشت و حتی در مواردی میزان این ابراز بسیار زیاد بود اما بیشتر از اینکه هیجان درونی فرد ابراز شود، جنبه شکایت از دیگران و مقصر دانستن آن‌ها در ایجاد ناخوشایندی‌ها بارز بود. به نظر می‌رسید که ادراک اینکه فردی دیگر تا چه اندازه برای شنیدن درد‌های نوجوان، قابل اعتماد، مهربان و پذیرا باشد، در ابراز هیجان مؤثر است. گفته‌های شیدا (اطلاع‌رسان شماره 1) به‌عنوان یکی از نوجوانان با ادراک بهزیستی بالا، در مورد مشکلات مربوط به فرار با یک پسر و ابراز مشکل و هیجان‌های ناخوشایند به پدر و مشاور، مثالی از این نکته است.

میزان امید هم در باورها و افکار و هم در حوزه‌ی عملکرد با ادراک بهزیستی نوجوان مرتبط بود. باورهای امیدوارانه در میان نوشتار نوجوانان به‌خصوص در تکمیل جملات ناتمام در مورد «زندگی خوب از نظر من» یا «آینده» یا «من» یا

سلامتی خانواده دوستان و عموم مردم در کنار عبارت «زندگی خوب از نظر من...» مثال‌هایی از این نکته است. دو مثال زیر از گفته‌های غزاله (اطلاع‌رسان شماره 3) و سمانه (اطلاع‌رسان شماره 8) به ترتیب در مورد نظر آن‌ها در شرایط ناراحت شدن یک همکلاسی است.

«چند روز پیش یکی از بچه‌ها که قبلاً یه بار باهم مشکل داشتیم، از دستشویی برگشت سر کلاس. حواسش نبود. یه تیکه از مانتوش تو شلوارش گیر کرده بود. چند تا از بچه‌ها اینو دست گرفتن و حسابی مسخرش کردن. راستش منم اولش که دیدم یه کم خندم گرفت اما بعدش خوشم نیومد اونو دیگه آنقدر مسخره‌بازی درآوردن. ممکن بود برای هرکدوم ما پیش بیاد. نگاش کردم دیدم خیلی خجالت کشیده. زنگ تفریح که شد زود از کلاس رفت بیرون. رفتم تو حیاط کنارش. گفتم منم جای تو بودم از کار بچه‌ها خوشم نمیومد اما طوری نشده که. برای هرکی شاید پیش بیاد. بعدش با هم خوراکی خوردیم. خوشحال شدم که از اون حال اوامد بیرون...»

«فرناز یکشنبه پیش، سر کلاس یه سوتی داد. یه چیز چرت و پرت اشتباه گفت وقتی معلم علوم داشت درس می‌پرسید. دیگه گروه فرگل اینا ولش نکردن از بس که خندیدن بهش و هی بعدش گفتن و گفتن. اونو هرکی رو بخوان میتونن مسخره کنن و بخندن. دلم خنک شد. منم اگه زورم میرسید حال فرنازو می‌گرفتم. هر کی حالش گرفته

نمونه‌های جملات ناتمام دو گروه، قابل بازیابی است. جدول 2 مربوط به مقایسه نوشته‌های نوجوانان در دو گروه درباره‌ی یکی از عبارات مطرح شده در بخش تکمیل جملات ناتمام است.

«دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم» قابل پیگیری است. در گروه نوجوانان با ادراک بهزیستی کمتر، وجود نداشتن زندگی خوب و امکان‌پذیر نبودن آن از مواردی است که کم بودن باور امیدوارانه را یادآوری می‌کند. این نمونه‌ها با بررسی مقایسه‌ای

جدول 2. بررسی مقایسه‌ای تکمیل جمله ناتمام «دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم...»

دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم	
ادراک بهزیستی بیشتر	ادراک بهزیستی کمتر
باید شاد باشد.	بدبختی
چیزهایی دارد که ما را شگفت‌انگیز و خوشحال و حتی ناراحت می‌کند.	کسل آور، دیوانه کننده، ناراحت کننده ای کاش این دنیا نبود.
دنیایی پر از فراز و نشیب، پر از خوشحالی و ناراحتی، بدی‌ها و خوبی‌ها اما باید بر آن مقاومت کنیم تا زندگی خوبی داشته باشیم.	خسته کننده بی‌رحم، با پایان غم‌انگیز دنیای خیلی بدی برای من هست چون هیچ توجهی نمی‌شود.
زیباست	دنیای من خیلی بد است آن را دوست ندارم اما گاهی خوب است.
خیابان‌های پر از درخت	واقعاً بی‌خود است همه چیز برای من سیاه و سفید است.
خوبه و هیجان‌انگیز	دنیای بی‌رحمی‌ها دنیای کثیفی‌ها دنیای خیلی بد تلخ و تکراری
درحال حاضر دوستش دارم و دنیایی شیرین است.	جهنم
خیلی زیباست و غم و شادی در آن پراست.	پر از فساد و کثیفی، هیچ جا عدالت برقرار نیست سرشار از بدبختی است.
زیبا اما پر از مشکلات حل‌شدنی	مزخرف و تمام نشدنی
پر از آدم‌ها خوب و بد است و پر از بدبختی و خوشبختی است.	مطمئنم دنیایی که من می‌خواهم نیست.
بزنم به تخته عالی	
دنیایی پر از بالا و این و انسان‌های جور واجور	
در کل دوستش دارم و از زندگی‌ام راضی‌ام	

هیجانی از لذت و سرخوشی و همچنین شور و هیجان افراطی در مورد موضوعی، نشانگر ادراک بهزیستی بالا نیست. به‌طور مثال، ثنا (اطلاع‌رسان شماره 4) از سوی مشاور در ابتدا به‌عنوان فردی با روابط اجتماعی و ابراز هیجانی کم معرفی شده بود و سروناز (اطلاع‌رسان شماره 10) در ظاهر پرهیجان‌تر و پرتکاپوتر بود. بررسی عمیق‌تر

امید در عملکرد هم در مثال بالا مربوط به شیدا (اطلاع‌رسان شماره 1) گویای این است که به‌جز باور امیدوارانه، یافتن راه‌حلی مبتنی بر امید، می‌تواند راهگشا بوده و بر ادراک بهزیستی مؤثر باشد.

تعادل در شور و هیجان هم حاوی این مطلب است که لزوماً پرتحرکی زیاد و نمودهای

حاکمی از این بود که ثنا تمایل به انتخاب گلچین شده‌ی معاشرت‌ها دارد و علایق و خوشایندی‌های او لزوماً شبیه عموم همسالان او نیست ولی متناسب با دنیای ادراکی و علاقه‌مندی‌های او است. در مورد سروناز هم ابراز شدید و افراطی هیجانی چه در رفتارهای فردی و چه در تعاملات اجتماعی او، برایش مشکل‌آفرین بود.

به جز میزان تحرک و نمودهای هیجانی ظاهری، چگونگی دنبال کردن تمایلات درونی و خواسته‌های فردی هم در این دو گروه، تفاوت‌هایی داشت. به این معنا که در گروه بهزیستی کمتر، مواردی از تأکید افراطی (تکرار و شدت ابراز خواست و اشتیاق) بر رسیدن بر خواسته‌ها و تمایلات درونی دیده می‌شد اما در گروه دیگر، با وجود شور و اشتیاق به خواسته‌های فردی، تأکید آن‌ها افراطی و بیش از حد نبود. در مجموع، شور و هیجان متعادل به‌عنوان عاملی کمک‌کننده در ادراک بهزیستی به نظر می‌رسد. مثال‌های زیر مربوط به خواسته‌های مشتاقانه شیدا (اطلاع‌رسان شماره 1) و گلنار (اطلاع‌رسان شماره 7) است.

«من خیلی دلم میخواد درسمو ادامه بدم، برم دانشگاه. میدونم خیلی‌ها میگن سخته و شاید نشه ولی واقعاً دلم میخواد برم دانشگاه و رشته طراحی لباس بخونم. خیلی از این کار خوشم میاد. شاید برای بابام سخت باشه و در آینده به چیزایی پیش بیاد که نشه به آرزوم برسم اما خیلی دوست دارم که بشه. با بابام هم حرف زدم. چون خودش خیاطه و کارو می‌شناسه. برای هفته مشاغل قراره یک خانم که هنر خونده بیاد

مدرسه برای سخنرانی. به مشاورمون گفتم اگه میشه من بعد سخنرانی برم به کمی باهاش حرف بزنم و ازش سؤال کنم درباره این رشته. خیلی ذوق دارم که در آینده دانشگاه طراحی لباس بخونم. تا خدا چی بخواد. امیدوارم که بشه...»

«من هر دفعه بابامو می‌بینم بهش میگم باید منو بفرسته دبیرستان بین المللی و شبانه روزی خارج از کشور. اونجوری خیلی عالی میشه. تازگی‌ها فقط به این موضوع فکر می‌کنم که باید برم اون مدرسه. به جورایی دیگه صبح و شب فکر اونجاست که برم اونجا. بابام میگه منو کلافه کردی. ول کن آنقدر گیر نده و نگو؛ اما من واقعاً میخوام. تنها چیزی که خیلی الان میخوام اینه. اونجا برم زندگی خوب میشه...»

در نوشتار روایتی هم نوجوانان با ادراک بهزیستی کمتر، از کلمات و قیده‌های مطلق بیشتری برای توصیف خوشبختی و شادکامی استفاده کرده بودند. به این معنا که نوشتار روایتی گروه با ادراک بیشتر بهزیستی، معطوف به توصیف خواسته‌ها و اشتیاق‌ها در جنبه‌های مختلف بود اما در گروه با ادراک بهزیستی کمتر، تأکید الزام‌آور برخی جنبه‌ها بارز بود. به‌طور مثال در این گروه چنین عباراتی نوشته شده بود: «دختر نوجوان فقط در صورتی می‌تواند خوشبخت باشد که خیلی خوشگل و درسخوان باشد، همه معلم‌ها همیشه از او تعریف کنند و هیچ‌کس از بچه‌های کلاس از او بدش نیاید.»

ابهام یا آشفتگی در ادراک هیجان‌های درونی خود، بتواند تفکیک و شناخت دقیق‌تری از آن‌ها داشته باشد، زمینه‌ی مناسب‌تری برای مواجهه با شرایط فراهم می‌شود.

در راستای مهارت مدیریت هیجان‌های خود و مدیریت هیجانی در روابط اجتماعی، به‌عنوان عواملی مهم در مدل توانایی هوش هیجانی (مایر و سالوی، 1990)، این مهارت در پژوهش حاضر نیز در گروه با ادراک بهزیستی بیشتر، بارز بود. بهره گرفتن از مدیریت هیجانی یا تنظیم هیجانی در پژوهش‌های مک لاگلین و دیگران (2011)، آدریان و دیگران (2011)، گراشام و گالن (2012) و هرتز و دیگران (2012) نیز گزارش شده بود. در نظریه‌ی بهزیستی روان‌شناختی (ریف، 1989) و شکوفایی (سلیگمن، 2011) هم به اهمیت روابط متقابل و تأثیر مدیریت هیجانی بر این روابط، توجه شده است.

مدیریت هیجان‌ها در روابط بین فردی، به‌جز افزایش تسلط بر محیط و باور به خودگردانی (ریف، 1989)، به نوجوان کمک می‌کند تا مقبولیت اجتماعی بیشتری در میان خانواده، جمع همسالان و مدرسه کسب کند. ادراک پایگاه مقبول از دید اطرافیان و ارتباط آن با ادراک بهزیستی به‌ویژه در فرهنگ جمع‌گرای شرقی که نظرات دیگران در آن بسیار مهم تلقی می‌شود، شایان توجه است (جوشنلو و ویجرز، 2013). دختر نوجوان شرقی به‌همنوایی با قواعد اجتماعی تعیین شده در خانواده و مدرسه تشویق می‌شود و مدیریت هیجانی در راستای روابط سازگارانه، بسیار مهم تلقی می‌شود که در برخی حیطه‌ها

به‌جز بررسی نوشتار روایتی، جملات ناتمام و مصاحبه‌های عمیق با دختران نوجوان، مصاحبه با سایر اطلاع‌رسان‌ها از جمله مادر، همشاگردی و مشاور هم حاکی از تفاوت این دو گروه در جنبه‌های مطرح شده بالا در مضمون کفایت هیجانی بود.

### نتیجه‌گیری و بحث

بر اساس داده‌های برآمده از مصاحبه‌های عمیق، تکمیل جملات ناتمام و نوشتار روایتی و اطلاعات تکمیلی از اطرافیان دختران نوجوان، تحلیل مضمونی برای مقایسه دو گروه با ادراک بهزیستی بیشتر و کمتر انجام شد. در این مسیر، برای مضمون کفایت هیجانی هفت طبقه فرعی شامل شناخت و مدیریت هیجان‌های خود، مدیریت هیجانی در روابط متقابل، توجه به هیجان‌های دیگران و همدلی، ابراز هیجان‌ها، میزان امید در باور و عملکرد و تعادل در شور و هیجان معرفی شد. تحلیل محتوای یافته‌های این پژوهش حاکی از این بود که دختران نوجوانی که ادراک بهزیستی بیشتری دارند، در حیطه‌های مختلف مرتبط با هیجان، کفایت و توانمندی بیشتری دارند.

همسو با پژوهش ماتیوس (2014) و نظریه هوش هیجانی مایر و سالوی (1990)، آگاهی هیجانی و شناخت و تفکیک هیجان‌های مختلف، پیش‌زمینه مدیریت و تنظیم هیجانی مناسب است. دختران نوجوانی که فهم و شناخت بیشتری از هیجان‌های درونی خود دارند، موقعیت و شرایط مرتبط با هیجان‌ها را هم بهتر شناسایی می‌کنند. به نظر می‌رسد که وقتی دختر نوجوان به‌جای

افراطی به نظر می‌رسد (اوزاکی 2014) و در جامعه‌ی ایرانی هم محسوس است. در این پژوهش، یافته‌ها حاکی از این بود که دختران نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر، ضمن بهره بردن از حق انتخاب‌گری و تمایل به خودگردانی، راهکارهای مناسب‌تری را در جهت مدیریت هیجانی در روابط متقابل به کار می‌گیرند.

داشتن همدلی و توجه مثبت به دیگران نیز پایگاه اجتماعی دختر نوجوان را تقویت می‌کند. این جنبه به همراه نوعی حسن نیت نسبت به دیگران در نوجوانان با ادراک بهزیستی بیشتر، برجسته بود و برعکس در گروه با ادراک کمتر از بهزیستی، موارد قابل توجهی از نگرش منفی به دیگران، کینه‌ورزی و خودمحوری بارز بود. همدلی و فراتر رفتن از خود، به جز تقویت منابع ارتباطی و اجتماعی، دربرگیرنده‌ی نیت و عملکرد خیرخواهانه است که در گذار از خودمحوری، معنای زندگی را برای فرد، وسیع‌تر می‌کند (سلیگمن، 2011).

آگاهی هیجانی، به‌تنهایی برای مدیریت هیجانی کافی نیست، چراکه بعد از شناخت هیجان خود، دختر نوجوان نیاز به ابراز مناسب هیجان خوشایند و ناخوشایند خود دارد. به جز الگوهای تربیتی در فرهنگ سنتی خانواده‌های ایرانی، در نظام پرورشی مدارس دخترانه‌ی ما، به بعضی کلیشه‌های جنسیتی، بیش از حد، توجه می‌شود و بر اساس آن دختران آزادی عمل کافی ابراز عقاید و هیجان‌های خود ندارند (حجازی و اعزازی، 1383). ابراز هیجانی خوشایند (مثلاً به شکل بلند خندیدن) یا ناخوشایند (مثلاً به شکل

اعلام اعتراض ناشی از خشم) بر اساس الگوی فرهنگی حاکم بر مدارس تا حدی مذموم است. برای انتخاب افراد مناسب جهت ابراز و بیان هیجان ناخوشایند و شرایط مربوط به آن، نکاتی از جمله اطمینان از محرمانه ماندن و پیش‌بینی عدم سرزنش یا تهدید جدی بعد از طرح مشکل از دید نوجوانان مهم به نظر می‌رسد. در موارد قابل توجهی، دختران نوجوان با ادراک بهزیستی کمتر، به دلیل نگرانی از محرمانه نماندن گفته‌ها و یا احتمال سرزنش و تهدید از ابراز هیجان و مشکل مربوط به آن به والدین یا مشاور مدرسه اجتناب می‌کنند؛ اما با وجود این‌گونه محدودیت‌ها، در مقایسه دو گروه با ادراک بیشتر و کمتر بهزیستی، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای در شیوه و منابع نوجوانان برای ابراز هیجان‌ها به‌ویژه هیجان‌های ناخوشایند یا مربوط به شرایط بحرانی مشاهده شد. به نظر می‌رسد دختران نوجوانی که در مشکلات و ابهام‌ها، با وجود محدودیت‌ها (مثل نبود فرد مناسب برای کمک خواهی در خانواده)، افراد مناسب‌تری را برای گفتگو و ابراز مشکل و هیجان خود انتخاب می‌کنند و قادر به ابراز و بیان هیجان خود هستند، بهزیستی بیشتری را هم گزارش می‌کنند. بر این اساس، ابراز مناسب هیجان و بهره گرفتن از منابع کمک‌کننده، امکان تسلط بر شرایط (ریف، 1989) و افزایش هیجان مثبت (سلیگمن، 2011) را بیشتر می‌کند.

همسو با نظریه‌ی امید (سنایدر، 2000) که امیدواری را یک حالت انگیزشی و شناختی مثبت شامل قدرت اراده، قدرت یافتن راه، داشتن هدف و تشخیص موانع معرفی کرده بود، در این

زمینه‌ساز همراهی ناکارآمد والدین ایرانی به‌ویژه مادرها برای رسیدن دختر نوجوان به خواسته‌ی افراطی‌اش است. به بیان دیگر، والدین در جامعه ما با توجه به نگرش فرهنگی جلوگیری از آبروریزی و نگرانی افراطی از ناکامی فرزندشان، با اصرار افراطی او برای رسیدن به یک خواسته نامناسب ممکن است همراه شوند اما درنهایت این شور و تأکید افراطی و ناهماهنگ و همراهی ناکارآمد والدین هم به ادراک بهزیستی بیشتر دختر نوجوان ایرانی منجر نمی‌شود.

در مجموع به نظر می‌رسد که کم‌رنج بودن امید در باور و عملکرد، عدم هماهنگی و تعادل در شور نوجوانی و اشکال در شناخت، ابراز و مدیریت هیجانی، با ادراک کمتر بهزیستی در دختران نوجوان ایرانی مرتبط است. ضعف در شناخت، ابراز و مدیریت هیجانی احتمالاً گویای سطحی از ناگویی خلقی است که تأثیرات هیجانی، ارتباطی و شناختی آن به‌جز دوره‌ی نوجوانی، در سال‌های آینده و دوره‌ی بزرگسالی هم مشکل‌ساز خواهد بود (هامفرید، وود و پارکر، 2009؛ گرشام و گالن، 2012؛ غیابی و بشارت، 2011).

همسو با پژوهش غیابی و بشارت (2011) کفایت هیجانی از طریق بهبود ارزیابی‌ها و توانایی در ایجاد ارتباط هیجانی و ابراز همدلی، عملکرد سازگارانه و مواجهه با مشکلات و استرس‌های اجتماعی را بهبود می‌بخشد و توانایی پیش‌بینی و سطح کنترل در استفاده از مهارت‌های ارتباطی را بیشتر می‌کند. با توجه به اهمیت مضمون کفایت هیجانی در ادراک بهزیستی دختران نوجوان

پژوهش هم یافته‌ها حاکی از این بود که باورها و عملکرد دختران نوجوان با ادراک بهزیستی بیشتر، امیدوارانه‌تر است. باوجود اهمیت حرمت خود و ادراک خودکارآمدی برای زندگی بهتر، تفکر امیدوارانه و عملکرد بر اساس آن، زیربنایی‌تر به نظر می‌رسد؛ چراکه امید قبل از رسیدن به هدف، وارد عمل می‌شود (سنایدر، 2000). امید با آرزوی واهی متفاوت است و این نکته در مقایسه‌ی دو گروه نوجوانان نیز شایان توجه بود. امید برخلاف آرزو اغلب این احتمال را در بر دارد که چیزهای خوب ممکن است رخ ندهند اما خوش‌بینانه، امکان‌پذیری پیامدهای مثبت، دنبال می‌شود (لازاروس، 1999؛ به نقل از سنایدر، 2000).

در گروه با ادراک کمتر بهزیستی، اشتیاق و اصرار افراطی برای رسیدن به بعضی خواسته‌های غیرواقع‌بینانه، ماهیتی متفاوت با امید مثبت در گروه با ادراک بهزیستی بیشتر داشت. به عبارتی دیگر همسو با نظریه‌ی والرند (2003)، افرادی که در راستای اهدافشان، شور و اشتیاق هماهنگ و متعادل دارند، در مسیر رسیدن به خواسته‌ها، موفق‌تر عمل می‌کنند و ادراک بهزیستی آن‌ها بیشتر است؛ اما در صورتی که شور نوجوان به حالت وسواس گونه و با تأکید افراطی باشد، مشکلات شناختی و ارتباطی را در پی خواهد داشت. در چند مورد از گروه با ادراک بهزیستی کمتر، رسیدن به خواسته‌های نامناسب مدنظر نوجوان از طریق پافشاری افراطی او، قابل تأمل بود. به نظر می‌رسد که عواملی از قبیل ترس از آبروریزی و نگرانی افراطی از ناکامی نوجوان

ایرانی در جهت پرورش بهزیستی فاعلی، ارزشمند خواهد بود.

ایرانی، تدوین و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقا بخش مهارت‌های هیجانی متناسب با فرهنگ

### منابع

- لواسانی، غ.ع.م؛ اژه‌ای، ج. و محمدی، ف (1392). «رابطه معنای زندگی و خوشبینی با بهزیستی ذهنی». *مجله روان‌شناسی*، سال هفدهم، شماره 1. 3-17.

- حجازی، ا؛ اعزازی، ش (1383). *ما و دختران امروز. روان‌شناسی جنسیت، آموزش و پرورش و توسعه*. تهران: انتشارات ایتا. چاپ اول.

- Adrian, M.; Zeman, J.; Erdley, C.; Lisa, L. & Sim, L. (2011). "Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls" *.Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 389-400.

- Gilbert, K.E. (2012). "The neglected role of positive emotion in adolescent psychopathology". *Clinical psychology review*, 32(6), 467-481.

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). "Using thematic analysis in psychology". *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

- Gresham, D. & Gullone, E. (2012). "Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment". *Personality and Individual Differences*, 52, 616-621.

- Burt, V.K, & Stein, K. (2001). "Epidemiology of depression throughout the female life cycle". *The Journal of clinical psychiatry*, 63, 9-15.

- Herts, K.L.; McLaughlin, K.A. & Hatzenbuehler, M.L. (2012). "Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior". *Journal of abnormal child psychology*, 40(7), 1111-1122.

- Driscoll, C. (2013). *Girls: Feminine adolescence in popular culture and cultural theory*. Columbia University Press.

- Holaday, M.; Smith, D.A, & Sherry, A. (2000). "Sentence completion tests: A review of the literature and results of a survey of members of the Society for Personality Assessment". *Journal of Personality Assessment*, 74(3), 371-383.

- Flick, U. (2014). *An introduction to qualitative research* (5th edition), New York: Sage.

- Huebner, E.S. (2004). "Research on assessment of life satisfaction on of children and adolescents". *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3-33.

- Frick, P.J.; Barry, C.T. & Kamphaus, R.W. (2010). *Projective Techniques. In Clinical Assessment of Child and Adolescent Personality and Behavior*. New York: Springer.

- Humphreys, T.P.' Wood, L.M. & Parker, J.D.A. (2009). "Alexithymia and satisfaction in intimate relationships". *Personality and Individual Differences*, 46(1), 43-47.

- Ghiabi, B.; Besharat, M.A. (2011). "Emotional intelligence, alexithymia, and interpersonal problems". *Social and Behavioral Sciences*, 30, 98-102.



- Joshanloo, M. & Weijers, D. (2013). "Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness". *Journal of Happiness Studies*, 1-19.
- Levin, K.A. & Currie, C. (2013). "Reliability and Validity of an Adapted Version of the Cantril Ladder for Use with Adolescent Samples". *Social Indicators Research*, 1-17.
- Matthews, J. (2014). *Moral Emotions in Adolescent Girls' Relational Aggression*. Ph.D. dissertation. Cornell University.
- McLaughlin, K.A.; Hatzenbuehler, M.L.; Mennin, D.S. & Nolen-Hoeksema, S. (2011). "Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study". *Behaviour research and therapy*, 49(9), 544-554.
- Ozaki, M. (2014, July). "inclusive positivity" as a model of sustainable well-being: based on post-traumatic growth at 28<sup>th</sup> International congress of Applied Psychology. Paris, France.
- Rees, G.; Goswami, H.; Pople, L.; Bradshaw, J.; Keung, A. & Main, G. (2013). *The good children report*. London: The children's society.
- Ryff, C.D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seidman, I. (2012). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences*. Teachers college press.
- Seligman, M.E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychological Association*. 55 (1), 5-14.
- Shenton, A.K. (2004). "Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects". *Education for information*, 22(2), 63-75.
- Snyder, C.R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Vallerand, R.J.; Blanchard, C.; Mageau, G.A.; Koestner, R.; Ratelle, C.; Léonard, M. & Marsolais, J. (2003). "Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion". *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756.
- Zins, J.E. & Elias, M.J. (2007). "Social and emotional learning: Promoting the development of all students". *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 233-255.