

بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی^۱

علی اکبر سلیمانیان^۲

اکرم محمدی^۳

چکیده

تحقیق حاضر به منظور بررسی رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی دانشجویان شاغل به تحصیل در مراکز آموزش عالی شهر بجنورد انجام گرفته است. بدین منظور از جامعه آماری تعداد ۳۰۰ آزمودنی (۱۵۰ زن و ۱۵۰ مرد) با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی طبقه‌ای با در نظر گرفتن سهم هر یک از مراکز آموزش عالی انتخاب شدند. در این پژوهش برای اندازه‌گیری هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی فراخلقی (TMMS) و برای اندازه‌گیری رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. روائی محتوایی هر دو آزمون به تأیید متخصصان رسید و برای سنجش اعتبار آزمون‌ها از روش آلفا کرونباخ استفاده شد که به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۱ به دست آمد.

نتایج تحقیق نشان داد بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد و هوش هیجانی به تنهایی ۳۰ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. همچنین این تحقیق نشان داد بین مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه، وضوح، بازسازی خلقی) و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. نتیجه تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام نشان داد عامل توجه بیشترین توانایی تبیین تغییرات رضایت زناشویی را دارد و ۱۹ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. عامل وضوح ۷ درصد و عامل بازسازی ۳ درصد از تغییرات رضایت زناشویی

^۱ این تحقیق با حمایت دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد انجام شده است.

^۲ استادیار دانشگاه بجنورد

^۳ کارشناس ارشد مشاوره

بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی
را تبیین کرده‌اند. نتیجه تحقیق همچنین نشان داد میزان هوش هیجانی در زنان به طور
معناداری بیشتر از مردان است.

مقدمه

ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است و به عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی
برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأیید
بوده است. علی‌رغم این که ازدواج رضایت بخش یکی از عوامل مهم بهداشت
روانی جامعه محسوب می‌شود ولی چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی شرایط
نامساعدی برای ارضاء نیازهای روانی زوجین ایجاد کند نه تنها بهداشت روانی
تحقق نمی‌یابد بلکه اثرات منفی و گاهی جبران‌ناپذیر را به جا می‌گذارد که
اختلالات عصبی، افسردگی و خودکشی از پیامدهای اختلالات خانوادگی می‌باشند.
پژوهشهای زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند بین آشفتگی زناشویی و
آسیب‌های روان شناختی رابطه وجود دارد به عنوان مثال تحقیق مک لود (۱۹۹۴)
نشان داده است که بین آشفتگی زناشویی و اضطراب منتشر، فوبیا و حملات
وحشتزدگی رابطه وجود دارد. به اعتقاد وایزمن، شلدون و گورینگ (۲۰۰۰)
بسیاری از اختلالات روانپزشکی از جمله اختلالات جسمانی، شناختی، رفتاری و
هیجانی تحت تأثیر آشفتگی زناشویی به وجود می‌آیند. تحقیق لوکوس و دیگران
(۲۰۰۳) نیز نشان داده است که بین رضایت زناشویی و رضایت از زندگی یک
رابطه مثبت وجود دارد.

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 شخصیتی و هیجانات قرار دارد.

بحث شناخت و هیجان همواره در فلسفه و بعد از آن در پژوهش‌های روانشناختی مورد توجه بوده است. پاپلیوس یک قرن پیش از مسیح انتظار داشت «بر هیجانات خود حکومت کنید و مبدا احساسات شما بر شما حکومت کند» (اکبرزاده، ۱۳۸۳) از پیشگامان مشاوران خانواده، کسی که بیشترین تأکید را بر نقش هیجانات در خانواده نموده است ویرجینیا سیتز می‌باشد. او به امور روزانه و تجارب هیجانی خانواده توجه می‌نمود. وی اعضای خانواده را در برقراری ارتباط سالم به سمت بیان هیجانات و توجه به حالات چهره‌ای و غیرکلامی هیجانات یکدیگر در خانواده ترغیب می‌نمود. (جهانگیری، ۱۳۸۳)

هیجان ممکن است تسهیل کننده یا مختل کننده تفکر مؤثر و واکنش‌های ما باشد که هر کدام از این موارد، به شرایطی که در آن قرار می‌گیریم بستگی دارند بر همین اساس امروزه هوش هیجانی به عنوان یک عامل مؤثر بر رفتار آدمی مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است.

مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان دهنده آن است که هوش هیجانی تصویر و شمایی جامع از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت می‌دهد. صاحب نظران 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 و زندگی خانوادگی و زناشویی داشته باشد. (سیاروچی و همکاران، ۱۳۸۳)

هوش هیجانی از نظر مایر و سالوی (۱۹۹۷) عبارت است از توانایی ادراک عواطف، جهت دستیابی به عواطفی سازنده که به کمک آنها بتوان به ارزیابی افکار، فهم عواطف و دانش عاطفی خود پرداخت و با استفاده از آن بتوان موجبات پرورش احساسات و رشد هوشی خود را فراهم ساخت. افراد دارای هوش

هیجانی بالا از خود کنترلی و خودانگیزی بالایی برخوردارند. زندگی‌شان معنادار است و اصولی و مسئولیت‌پذیر هستند عواطف خود را به درستی ابراز می‌کنند، قانع‌اند و زندگی هیجانی پربار و متعادلی دارند. در واقع هوش هیجانی نوعی همدلی و واقف بودن به احساس اطرافیان است به نظر گلمن (۱۹۹۵) هوش هیجانی توانایی اداره مطلوب خلق و خوی و وضع روانی و کنترل تکانش‌هاست. عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص ایجاد انگیزه و امید می‌کند. گلمن ضمن مهم شمردن هوش شناختی و هیجانی بیان می‌کند که هوش بهر (IQ) در بهترین حالت خود تنها عامل ۲۰ درصد از موفقیت‌های زندگی است، ۸۰ درصد موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موارد در گرو مهارت‌هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد.

بار-آن (۱۹۹۷) با طرح نظر خود تحت عنوان بهره هیجانی، آن را عبارت از قابلیت‌ها و مهارت‌هایی می‌داند که بر روی توانایی فرد برای مقابله مؤثر با احتیاجات محیط و فشارهای آن اثر می‌گذارد. به طور خلاصه می‌توان گفت که میزان «هوش» افراد ضامن موفقیت آنها در دراز مدت و کل زندگی نمی‌باشد، بلکه ویژگی‌های دیگری برای برقراری ارتباطات مناسب انسانی و موفقیت در زندگی لازم است که «هوش هیجانی» نامیده می‌شود. (اکبرزاده، ۱۳۸۳)

مایر و سالوی (۱۹۹۷) معتقدند که اساسی‌ترین توانایی مؤثر در هوش عاطفی، دریافت و تشخیص دقیق عواطف است. نتایج نشان می‌دهند که ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه می‌باشد. در ازدواج‌هایی که در آنها زوجین با هم در تعارض و تضاد می‌باشند، برانگیختگی‌های عاطفی زیادتر می‌شود، به عبارت دیگر بیشتر تعارض‌ها و اختلافات بین زوجین به دلیل برانگیختگی‌های عاطفی صورت می‌گیرد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. علاوه بر این‌ها، انسانها دارای تفاوت‌های قابل توجهی در توانایی ابراز

صریح عواطف خود می‌باشند. تحقیقات نشان دادند که زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که روابط زناشویی و عاطفی خوبی با هم ندارند، احساس هم‌دلی بیشتری نسبت به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند (سیاروچی و همکاران، ۱۳۸۳).

در تحقیقی درباره هوش هیجانی و روابط بین فردی که توسط شات، مالوف، بابیک، کوستن، جولیکا، رودز، و وندورف (۲۰۰۱) انجام شد. نتایج نشان داد که افراد باهوش هیجانی بالا، نمرات بیشتری در همدلی، خود بازبینی، و خودکنترلی در موقعیت‌های اجتماعی کسب کردند، این افراد پاسخ‌های همراه با بازی و مشارکت بیشتری را در مورد همسرانشان داشته‌اند. روابط نزدیکتر و محبت‌آمیزتری را از خود نشان داده‌اند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند. آنها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند (به نقل از خسرو جاوید، ۱۳۸۱).

با توجه به این که هوش هیجانی جنبه اکتسابی دارد و منشأ آن اجتماعی است و انسان‌ها نحوه بروز هیجانات را در تعامل با دیگران، آگاهانه یا ناآگاهانه می‌آموزند. (گلمن، ۱۹۹۵) چنانچه تحقیق حاضر رابطه مثبت و قوی بین هوش هیجانی با رضایت زناشویی را نشان دهد می‌توان از طریق آموزش مهارت‌های مربوط به رشد هوش هیجانی به افزایش رضایت زناشویی زوجین کمک کرد.

پژوهش حاضر قصد دارد تا رابطه بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن را با رضایت زناشویی مورد مطالعه قرار دهد این پژوهش بر روی دانشجویان متأهل شاغل به تحصیل در دانشگاهها و مؤسسات آموزشی عالی شهر بجنورد اجرا می‌گردد.

بر اساس پیشینه فوق فرضیات زیر تدوین گردیدند:

۱- بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد.

بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی

۲- بین مؤلفه توجه هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

۳- بین مؤلفه وضوح هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

۴- بین مؤلفه بازسازی هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

روش

از آنجا که این تحقیق قصد دارد به تعیین رابطه یا همبستگی بین دو متغیر یعنی هوش هیجانی و رضایت زناشویی بپردازد. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است.

در این تحقیق هوش هیجانی به عنوان متغیر پیش بینی و رضایت زناشویی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان متأهل مراکز آموزش عالی شهر بجنورد می باشد. برای انتخاب نمونه مورد نیاز بر اساس تعداد دانشجویان متأهل شاغل به تحصیل در هر یک از مراکز آموزشی عالی جامعه آماری ابتدا با توجه به تعداد نمونه مورد نظر یعنی ۳۰۰ دانشجوی شامل ۱۵۰ دانشجوی متأهل مرد و ۱۵۰ دانشجوی متأهل زن نسبت نمونه مورد نیاز در هر یک از مراکز آموزشی عالی تعیین و سپس به روش نمونه‌گیری تصادفی این افراد انتخاب شدند.

با توجه به موضوع تحقیق برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز راجع به هوش هیجانی و رضایت زناشویی از دو پرسشنامه زیر استفاده گردیده است:

۱- پرسشنامه هوش هیجانی فراخلقی (treatment meta mood scale)

TMMS: این آزمون از نوع مداد-کاغذی و شامل ۳۱ سؤال است که توسط مایروسالوی ساخته شده است (قربانی ۱۳۷۹). این آزمون بر اساس الگوی

پردازش اطلاعات یعنی درون داد (توجه به احساسات)، پردازش (روشن سازی و تمیز احساسات) و برون داد (بازسازی خلقی) هوش هیجانی را اندازه می‌گیرد. در این آزمون ۱۳ سؤال به سنجش توجه به هیجان‌ها، ۱۱ سؤال به تمیز هیجان‌ها و ۷ سؤال به بازسازی خلقی اختصاص داده شده است. آزمودنی‌ها در یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق به سؤالات پاسخ می‌دهند.

اعتبار و روایی پرسشنامه: سالویی و همکاران (۲۰۰۰) در سه مطالعه پیاپی ضریب آلفای قابل قبولی را برای سه خرده مقیاس این آزمون به دست آوردند. ضریب آلفای بخش توجه هیجانی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۶۷، ۰/۸۱ و در بخش تمایز هیجانی ۰/۸۸، ۰/۸۶ و ۰/۷۴ و بخش بازسازی خلق ۰/۸۵، ۰/۶۴، ۰/۸۴ بود. در یک مطالعه بین فرهنگی ضریب آلفای توجه تمایز و بازسازی در نمونه ایرانی به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۶۵، ۰/۷۳ و در نمونه آمریکایی ۰/۸۳، ۰/۸۵، ۰/۷۵ بود (قربانی، ۱۳۷۹) در پژوهشی دیگر عروتی موفق (۱۳۸۳) ضریب آلفای ۰/۷۷ برای توجه، ۰/۵۷ برای تمایز و ۰/۷۶ برای بازسازی خلقی را بر روی ۲۵۰۰ نفر از دانشجویان پسر و دختر مقطع کارشناسی دانشگاه‌های تهران به دست آورد.

به منظور تعیین اعتبار این پرسشنامه جهت استفاده در تحقیق حاضر ابتدا ۵۰ نفر از دانشجویان به طور تصادفی انتخاب و پرسشنامه بر روی آنها اجرا شد. سپس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب ۰/۷۷ به دست آمد.

۲- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱: برای بررسی میزان رضایت زناشویی پرسشنامه انریچ انتخاب گردید. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. (سلیمانیان، ۱۳۷۳)

اولسون و دیگران (۱۹۸۹) از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده‌اند و معتقدند که این مقیاس مربوط می‌شود به تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می‌دهد و همچنین حساس است که به تغییراتی که در خانواده به وجود می‌آید. این پرسشنامه دارای ۴۷ سؤال است که در یک مقیاس ۵ درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف نمره‌گذاری می‌گردد.

سلیمانیان (۱۳۷۳) اعتبار این پرسشنامه را بر روی یک نمونه ۱۱۰ نفری ۹۳٪ گزارش کرده است. به منظور تعیین اعتبار این پرسشنامه جهت استفاده در تحقیق حاضر پرسشنامه بر روی یک نمونه ۵۰ نفری اجرا و با استفاده از روش آلفای کرانباخ ضریب ۸۱٪ به دست آمد.

با توجه به این که هدف از اجرای این پژوهش تبیین رابطه دو متغیر (هوش هیجانی و رضایت زناشویی) است از روش آماری همبستگی جهت تعیین ضریب همبستگی و از روش رگرسیون گام به گام جهت تعیین قدرت پیش بینی هر یک از مؤلفه‌های هوش هیجانی در رضایت زناشویی استفاده می‌گردد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول شماره ۱ شاخصهای توصیفی متغیرهای مورد بررسی

مقیاس	تعداد	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار
هوش هیجانی	۳۰۰	۵۹	۱۳۳	۹۵/۷۱	۱۵/۴۴
مؤلفه وضوح هوش هیجانی	۳۰۰	۱۵	۵۵	۲۵/۳۵	۹/۰۲
مؤلفه توجه هوش هیجانی	۳۰۰	۱۹	۶۰	۴۰/۰۵	۸/۹۷
مؤلفه بازسازی هوش هیجانی	۳۰۰	۷	۳۰	۲۰/۳۰	۴/۸۰
رضایت زناشویی	۳۰۰	۵۹	۱۸۶	۱۲۹/۳۰	۲۱/۱۲

جدول شماره ۲ مقایسه میزان هوش هیجانی بر اساس جنسیت

جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	سطح معنادار
زن	۱۵۰	۱۰۰/۸۶	۱۳/۵۸	۶/۰۷۷	۰/۰۰
مرد	۱۵۰	۹۰/۶۲	۵۱/۵۱		

اطلاعات جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که بین میانگین هوش هیجانی دو گروه زن و مرد در سطح $p < ۰/۰۰۰۱$ تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به میانگین گروه‌ها نتیجه گرفته می‌شود میانگین هوش هیجانی در آزمودنی‌های زن به طور معناداری بیشتر از آزمودنی‌های مرد بوده است.

جدول شماره ۳ ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های دانشجویان

در مورد رضایت زناشویی و ابعاد هوش هیجانی

رضایت زناشویی	هوش هیجانی	عامل وضوح	عامل توجه	عامل بازسازی
رضایت زناشویی	۱			
هوش هیجانی	۰/۵۴**	۱		
عامل وضوح	۰/۳۹**	۰/۷۸**	۱	
عامل توجه	۰/۴۴**	۰/۷۶**	۰/۳۴**	۱
عامل بازسازی	۰/۱۸**	۰/۵۹**	۰/۰۱	۰/۰۴

به منظور بررسی و رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رضایت زناشویی از روش‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است. به این ترتیب که ابتدا بر اساس همبستگی پیرسون رابطه آنها مطرح شده و سپس به منظور بررسی سهم هر کدام از متغیرها در تبیین رضایت زناشویی از شیوه آماری رگرسیون استفاده شده در جدول شماره ۳ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است. چنانچه از جدول ۳ مشاهده می‌شود همبستگی هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رضایت زناشویی در سطح $p = ۰/۰۱$ معنی دار می‌باشد.

بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی

۱- بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی: همان طور که جدول شماره ۳ نشان می‌دهد و رضایت زناشویی هوش هیجانی و رضایت زناشویی در سطح ۰/۰۱ معنی دار می‌باشد. برای پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس متغیرها و هوش هیجانی، سن و جنسیت از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول شماره ۴ خلاصه مدل رگرسیون گام به گام، تحلیل واریانس و مشخصه‌های

آماره‌ی و رگرسیون هوش هیجانی، سن و جنسیت و با رضایت زناشویی

مدل	R	R ²	F	سطح معنادار	خطای برآمد	B
هوش هیجانی	۰/۵۴	۰/۳۰	۱۲۶	۰/۰۰۰	۱۷/۷۳	۰/۷۴

متغیر وابسته: رضایت زناشویی

چنانچه در جدول ۴ مشاهده می‌شود در گام اول متغیر هوش هیجانی وارد معادله پیش‌بینی شده است و به تنهایی ۳۰ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند که این مقدار در سطح ($P < 0/001$) معنی دار می‌باشد. متغیرهای سن و جنسیت به دلیل این که نقش معنی داری در پیش‌بینی استرس شغلی نداشته‌اند وارد معادله پیش‌بینی نشده‌اند.

۲- بررسی رابطه بین مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه، وضوح و بازسازی) و رضایت زناشویی: همان طور که اطلاعات جدول شماره ۴ نشان داد هوش هیجانی به تنهایی ۳۰ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین کرد. به منظور بررسی این که کدامیک از مولفه‌های هوش هیجانی نقش بیشتری در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارد از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ آمده است.

جدول شماره ۵ فاصله مدل رگرسیون گام به گام تحلیل واریانس و مشخصه‌های

آماری رگرسیون بر اساس مؤلفه‌های هوش هیجانی و رضایت زناشویی

مدل	R	R ²	F	سطح معنادار	خطای برآمد	B
توجه	۰/۴۴	۰/۱۹	۷۲/۵۷	۰/۰۰	۱۸/۹۷	۱/۰۴**
توجه	۰/۵۱	۰/۲۶	۵۳/۱۴	۰/۰۰	۱۸/۱۹	۰/۸۱**
وضوح	۰/۶۴**					
توجه	۰/۸۴**					
وضوح	۰/۵۴	۰/۳۰	۴۲/۴۶	۰/۰۰۰	۱۷/۷۵	۰/۶۳**
بازسازی	۰/۵۵**					

متغیروابسته: رضایت زناشویی

چنانچه از نتایج رگرسیون مشخص است در گام اول متغیرتوجه وارد معادله پیش بینی شده است به طوری که مؤلفه توجه به تنهایی ۱۹ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. در گام دوم متغیر وضوح وارد معادله پیش بینی شده و میزان ضریب تبیین به ۲۶ درصد افزایش پیدا کرده است. در گام سوم نیز متغیر بازسازی وارد معادله شده و ضریب تبیین را به ۳۰ درصد افزایش داده است. ضرایب استاندارد متغیرها در تمامی گامها در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی دار می‌باشند.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت از بین متغیرهای پیش‌بینی به ترتیب متغیرهای توجه، وضوح و بازسازی بیشترین را در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارند.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رضایت زناشویی بود. نتایج رگرسیون نشان داد که هوش هیجانی به تنهایی ۳۰ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. این یافته پژوهش بیانگر این است که افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار هستند. این نتایج با یافته‌های پژوهش مهانیان خامنه ۱۳۸۱ مطابقت دارد. مهانیان خامنه رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی را در ۲۴۰ نفر از دبیران متأهل شهر تهران مورد بررسی قرار داد، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که همبستگی مثبت معنادار بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی وجود دارد. سیاروچی و همکاران ۲۰۰۱ نیز نشان دادند که افراد دارای هوش هیجانی بالا روابط نزدیک و محبت آمیزتری از خودنشان می‌دهند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی خود تجربه می‌کنند. یکی از عواملی که بر رضایت زناشویی تأثیر دارد شیوه فرزند پروری است (شلزینگر، ۱۹۹۰). در پژوهشی که هاشمیان ۱۳۸۴ انجام داد، نتیجه گرفت که بین شیوه فرزند پروری، محبت بالا و میزان هوش هیجانی ارتباط وجود دارد. یکی دیگر از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی قدرت سازگاری اجتماعی افراد است (مارکوسکی و گرین وود، ۱۹۸۴). اینگلبرگ ۲۰۰۴ پژوهشی با عنوان هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی بر روی ۲۸۲ نفر انجام داده است در این پژوهش سلامت و رشد عقلانی از دیگر عوامل مؤثر بر روابط زناشویی می‌باشد (الیس، ۱۹۸۹). تحقیقات نشان داده‌اند سطح هوش هیجانی یک شخص در سلامت و رشد عقلانی او سهم بسزایی دارد، در نتیجه موفقیت در زندگی را هوش هیجانی تعیین می‌کند (سالوی و همکاران، ۲۰۰۰)

نتایج تحلیل رگرسیون برای بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی در تبیین رضایت زناشویی نشان داد که مؤلفه‌های توجه وضوح و بازسازی تأثیر

معنی‌داری در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارند. توجه به عنوان مهمترین مؤلفه به تنهایی ۱۹ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. عامل توجه به میزان توجه به حالت‌های احساسی یعنی آگاهی داشتن از احساسات خود و دیگران در زمان بروز آنها اشاره دارد و در این مفهوم به معنای همدلی است. تحقیقات نشان داده‌اند که بین همدلی و متغیرهای چون وفاداری به یکدیگر و سازگاری با طرف مقابل ارتباط معناداری وجود دارد (جاکوبسن و گورمن، ۱۹۹۵).

تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که افراد باهوش هیجانی بالا نمرات بیشتری در همدلی، خودبازبنی و خودکنترلی در موقعیت‌های اجتماعی کسب کردند، این افراد پاسخ‌های به همراه با یاری و مشارکت بیشتری را در مورد همسرانشان داشته‌اند و روابط نزدیکتر و محبت‌آمیزتری را از خود نشان داده‌اند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند، آنها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند. (سیاروچی و همکاران، ۱۳۸۳)

وضوح یا روشن سازی نیز به عنوان یکی از متغیرهای مهم در پیش‌بینی رضایت زناشویی است. وضوح عبارتست از بصیرت و معلومات به دست آمده در مورد احساسات خود با دیگران است. در واقع این شاخص شامل درک هیجانی است و اساسی‌ترین قابلیت در این سطح شامل نامگذاری هیجان‌ها با لغات است. شواهد بسیاری ثابت می‌کنند افرادی که مهارت‌های هیجانی دارند یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند در هر حیطه‌ای از زندگی ممتازند، این افراد که مهارت‌های هیجانی شان به خوبی رشد یافته، در زندگی خویش خرسند و کارآمدند، اما افرادی که نمی‌توانند بر زندگی هیجانی خود تسلط داشته باشند، درگیر کشمکش‌های درونی‌ای هستند که از توانایی آنان برای انجام کار متمرکز و تفکر روشن می‌کاهد (گلن، ۱۹۹۵).

در پژوهشی داماسیو و همکاران (۱۹۹۷) به این نتیجه دست یافتند که فقدان بصیرت و معلومات نسبت به عواطف خود و دیگران می‌تواند مخرب باشد و باعث ایجاد افسردگی گردد. افسردگی نیز به نوبه خود می‌تواند موجب کاهش رضایت زناشویی گردد (گاتلیت و بیچ، ۱۹۹۵). ساختار مناسب قدرت در خانواده یکی از عواملی است که ارتباط نزدیکی با رضایت زناشویی دارد (یانگ و لانگ، ۱۹۹۸) در پژوهشی که حسینی حسین آباد (۱۹۸۳)، با عنوان ارتباط ساختار قدرت در خانواده و هوش هیجانی زنان شهر تهران انجام داد، نتیجه گرفت که بین نمرات ساختار قدرت در خانواده با نمرات هوش هیجانی زنان و خودآگاهی هیجانی زنان خانه‌دار رابطه وجود دارد.

بازسازی نیز به عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی که تأثیر معناداری در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارد محسوب می‌شود. بازسازی هیجان‌ها به معنای کنترل و تنظیم هیجان‌ها است و سطح مطلوب کنترل و تنظیم هیجان‌ها در متعادل کردن آنهاست (اکبرزاده، ۱۳۸۳). این موضوع، یعنی متعادل کردن هیجان‌ها، باعث انعطاف‌پذیری شده و به گسترش روابط انسانی و سازگاری اجتماعی وی کمک می‌کند (بار-آن و پارکر، ۲۰۰۰) تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که از روابط انسانی غنی برخوردار هستند و مهارت‌های و سازگاری اجتماعی آنها زیاد است در زندگی زناشویی و خانوادگی خود نیز احساس رضایت بیشتری می‌کنند (بری و جورلیس، ۱۹۹۵) کنترل هیجانی ویژگی کلیدی هوش هیجانی است (گلمن، ۱۹۹۵) و در قرن حاضر که عصر استرس، اضطراب و افسردگی نامیده می‌شود توانایی کنترل هیجانات ناگوار در سلامت هیجانی اهمیت خاصی دارد و کنترل هیجانات ایجاد شده در موقعیت‌های ناگوار، برای زندگی موفق ضروری است. (بار-آن و پارکر، ۲۰۰۰) پژوهشی که در آن رابطه هوش هیجانی با مقیاس‌های عواطف و شخصیت سنجیده شد، نشان داد که هوش هیجانی با نوروژگرای همبستگی منفی معنی‌داری دارد (اسماعیلی، ۱۳۸۳). همچنین در

پژوهشی که توسط سیاروچی (۲۰۰۰) در خصوص نقش هوش هیجانی در تعدیل استرس و سلامت روانی انجام شد، شواهدی وجود دارد که بیان می‌کند، برخی از اشکال هوش هیجانی، افراد را از استرس مصون داشته و منجر به سازگاری بهتر در زندگی می‌شود. برای مثال، توانایی کنترل هیجان با گرایش به خلق مثبت ارتباط دارد که منجر به پیگیری از حالت‌های افسردگی می‌شود (کاوه، ۱۳۸۴). تحقیقات نشان داده‌اند که بین خلق مثبت و احساس برخورداری از آرامش روانی با رضایت زناشویی ارتباط مثبت قوی وجود دارد (لیکن و تلیگن، ۱۹۹۶). همچنین پژوهش‌های زیادی وجود دارند که نشان می‌دهد بین آسیب‌های روانشناختی و آشفتگی‌های زناشویی رابطه وجود دارد. (ویزمن و ابلاکر، ۲۰۰۳). زوج‌هایی که گرفتار پریشانی زناشویی هستند گزارش کرده‌اند که از بودن با خانواده و دوستان حداقل رضایت را دارند، اضطراب زیادی دارند و احساس می‌کنند که توانایی کنار آمدن با مشکلات استرس را در زندگی را ندارند (گاتمن، ۱۹۹۸).

این یافته پژوهش که میزان هوش هیجانی در زنان به طور معناداری بیشتر از مردان است با یافته‌های پژوهشی جهانگیری، ۱۳۸۳، همخوانی دارد. در این پژوهش نشان داده شد دختران از لحاظ میزان هوش هیجانی و عوامل آن به طور معناداری نسبت به پسران بالاتر هستند. همچنین در پژوهشی که توسط پرت ایدز و فرن هام (۲۰۰۰) در مورد نقش تفاوت‌های جنسیتی در هوش هیجانی انجام شدنشان داده شد که زنان در هوش هیجان نسبت به مردان نمره بیشتری کسب کردند. (به نقل از نظری، ۱۳۸۳) بار-آن و پارکر ۲۰۰۰ با مطالعاتی روی ۷۷۰۰ زن و مرد در نمره کل هوش هیجانی آنان تفاوتی مشاهده نکرد. اما نتایج نشان داد که مردان در خرده مقیاس‌های خود شکوفایی، جرات ورزی، کنترل استرس و کنترل تکانه و سازگاری نمره بالاتری دارند در حالی که زنان در خرده مقیاس‌های همدلی، ارتباطات درون فردی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی نمره بالاتری کسب نمودند.

بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی

در نتیجه با توجه به تأثیر هیجان‌ات در عرصه زندگی و مخصوصاً ارتباطات بین فردی و همچنین با توجه به مشکلات روزافزون زندگی زناشویی هدف اساسی این پژوهش در واقع این است که ضمن تأکید بر اهمیت آموزش هوش هیجانی کیفیت روابط زناشویی زوجین را بهبود ببخشد و قابلیت‌های هیجانی زوجین را افزایش دهد تا در نتیجه آن حرمت نفس بالاتری داشته باشند و به آرامش، جسارت، اطمینان، و موفقیت دست یابند، از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار شوند و یاد بگیرند که چطور مشکلات خود را حل کنند در زندگی خوشبین‌تر باشند و با افزایش این قابلیت‌های هیجانی زندگی زناشویی رضایت بخشی داشته باشند.

کتابنامه

- اکبرزاده، نسرين، (۱۳۸۳). هوش هیجانی، تهران: فارابی، چاپ اول.
- اسماعیلی، معصومه، (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی (آگاهی‌های درون فردی، آگاهی‌های بین فردی، مهارت‌های مقابله‌ای، و ...) بر افزایش سلامت روان، پایان نامه دکتری تخصصی رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی.
- جهانگیری، مالک، (۱۳۸۳). رابطه بین عملکرد خانواده و هوش هیجانی نوجوانان پایه دوم و سوم شهر تهران، پایان نامه ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.
- حسین حسین آباد، فاطمه، (۱۳۸۳). ارتباط ساختار قدرت در خانواده و هوش هیجانی زنان شهر تهران. پایان نامه ارشد، دانشگاه الزهرا.
- خسرو جاوید، مهناز، (۱۳۸۱). بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- سیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوزف، مایر، جان (۱۳۸۳)، هوش هیجانی در زندگی روزمره ترجمه نوری امام زاده‌ای، اصغر، نصیری، حبیب الله، اصفهان: نوشته، چاپ اول.
- سلیمانیان، علی‌اکبر، (۱۳۷۳). بررسی تفکرات غیرمنطقی بر رضایت زناشویی، پایان نامه ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- قربانی، نیما، (۱۳۷۹)، شباهت ساختاری هوش هیجانی در ایران و آمریکا، مجموعه مقالات علوم انسانی دانشگاهها ۱۳۳-۱۵۳.
- کاوه، کامیار، (۱۳۸۴). بررسی رابطه‌ی سرسختی با هوش هیجانی و مقایسه‌ی آن در زنان و مردان دانشجوی شاغل دانشگاه‌های شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه خاتم.
- کی نیا، مهدی، (۱۳۶۹). مبانی جرم شناسی (جامعه شناسی جنائی)، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.

- گلمن، دانیل، (۱۹۹۵). هوش هیجانی، ترجمه پارسا، نسرین، تهران: رشد، چاپ سوم.

- نظری، علی محمد، (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه برنامه غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل محور بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل، پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت معلم.

- مهانیان خامنه، مهری، (۱۳۸۱). بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی در معلمان زن دوره راهنمایی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

- هاشمیان، لادن، (۱۳۸۴). بررسی رابطه میان شیوه‌های فرزند پروری با میزان هوش هیجانی در نوجوانان سوم راهنمایی شهر تهران، پایان نامه ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.

- Bar-On, R; Parker, D.A.J. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence. Sanfrancisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R (1997). The emotional quotient inventory (EQ-I): Technical manual Toronto, Canada: Multi- Health systems.
- Bray.j.& Jouriles, E. (1995). Treatment of marital conflict and prevention of divorce. Journal of Marital and Family Therapy, 21,461-473.
- ciarrochi, J; Chan, YA; Bajgar, J, (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. Journal of Personality and individual differences. Vol 31, 11, 5-19.
- Damasio, H; Baclara, A; Traned, O, & Damasio, A, R, (1997). Double dissociation of emotional conditioning and emotional imagery relative to the amygdale and right somatosensory Cortex. Society for neuro Science abstracts, 23, 13-18.
- Ellis, A, (1989). Rational-Emotive couples Therapy. New York: pergamon press.
- Englberg, E(2004), Personality 8 Indivhdual Diffrece. Vol,73, Issue3.

- Gotlib, I, & Beach, R, (1995), A marital / family discord model of depression. Implications of therapeutic intervention. New York: Guilford.
- Gottman, J. M (1998). Psychologist and the study of marital processes. Annual Review of psychology. 49,169-197.
- Lucas, R, E, & et al. (2003), Reexamining and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. Journal of Personality and Social Psychology, 84(3),527-539.
- Markowski, E, M, & Greenwood, P, D, (1984), Marital adjustment as a correlate of social interest, Individual Psychology Journal of Adlerian Theory, Research and practice, 40,300-308.
- Mayer, J, D; Salovey, P, (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey and D. Sluyter (Eds.) emotional development and emotional intelligence: Implications for educators. (pp, 3-31). New York: Basic.
- McLeod, J, D, (1994). Anxiety disorders and marital quality. Journal of Abnormal psychology, 103,767-776.
- Jacobson, N, & Gurman, A, (1995). Clinical handbook of couple therapy. New York: Guilford.
- Salovey, P; Bedell, B, T; Detweiler, J, B & Mayer, J, D (2000), Current direction emotional intelligence research. New York: Guilford press.
- Schlesinger, B, (1990), Lasting and functioning marriage in the 1990. Canadian Journal of community Mental Health, 24(2), 45-56.
- Whisman, M, A, Sheldon, C, T, & Goering, P, (2000), Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships : Does type of relationship matter. Journal of Abnormal Psychology, 109(4), 803-808.
- Whisman, & Uebelacker. (2003). Comorbidity of relationship distress and mental and physical health problems. New York: Guilford Press.

بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی

- Olson, David, & others, (1989). Families what makes them work. New York. Hamilton.
- Young, M.E, Long , L, (1998). Couple Therapy, New York: Prentice-Hall.

Archive of SID