

## هوش هیجانی و سازگاری زناشویی در زنان متأهل شاغل آموزش و پرورش

حمیده جعفریزدی<sup>\*</sup>، محمود گلزاری<sup>\*\*</sup>

### چکیده:

به منظور بررسی رابطه هوش هیجانی با سازگاری زناشویی در زنان متأهل شاغل در آموزش و پرورش تهران، ۱۰۹ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از مناطق (۵، ۷، ۱۳) آموزش و پرورش تهران انتخاب شدند. با استفاده از پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن (۱۹۸۰) و مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۱) در طرح مطالعه مقطعی مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای بررسی داده‌ها از روش ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل یافته‌ها نشان داد که بین هوش هیجانی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت ( $r=0/42$ ) وجود دارد. همچنین بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و سازگاری زناشویی نیز رابطه مثبت وجود دارد. براساس نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره به شیوه گام‌به‌گام می‌توان مؤلفه هوش هیجانی خلق کلی و هوش هیجانی بین‌فردی را به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین برای سازگاری زناشویی زنان تلقی کرد ( $r^2=0/43$ ). به عبارتی زنانی که توانایی تشخیص و ابراز هیجان‌های خود و تشخیص هیجان‌های دیگران را دارند و نیز دارای خصوصیاتی چون خوش‌بینی، شادکامی، توانایی حل مسئله، کنترل تکانه، خودشکوفایی، استقلال و همدلی هستند، در زندگی زناشویی خود از سازگاری بیشتری برخوردارند.

**کلیدواژه‌ها:** هوش هیجانی، سازگاری زناشویی، زنان، آموزش و پرورش.

<sup>\*</sup> کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام نور

<sup>\*\*</sup> دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی

## مقدمه

سال‌هاست روان‌شناسان درصدد هستند به این سؤالات پاسخ دهند که چرا برخی از مردم نسبت به بعضی دیگر از بهداشت روانی بهتری برخوردارند؟ این سؤال، سؤال دیگری را به همراه می‌آورد که چرا برخی نسبت به برخی دیگر در زندگی موفق‌ترند؟ چه عواملی این تفاوت‌ها را رقم می‌زند؟ پاسخ به این سؤالات بر لزوم بررسی عواملی (مهارت‌های هیجانی) که، تصور می‌شود، موفقیت افراد را تبیین می‌کند، دلالت دارد. چه‌بسا دوستانی داشته باشیم که با هوش عمومی متوسط به موفقیت‌های چشم‌گیری دست یافته باشند و شاید افراد باهوشی را بشناسیم که به‌علت بی‌کفایتی اجتماعی یا فقدان انگیزه در زندگی اجتماعی چندان موفق نبوده‌اند (روون بار - آن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). هوش هیجانی<sup>۲</sup> مؤلفه‌ای تازه است که محققان بسیاری به کاربرد آن در امور مختلف علاقه‌مندند (گلمن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸). در مورد تعریف این اصطلاح، بار - آن و پارکر<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) هوش هیجانی را شکلی از هوش می‌دانند که از هیجان و تفکر ترکیب شده است.

هوش هیجانی با عنوان شناخت فرد از خودش و دیگران، ارتباط با دیگران و سازگاری و انطباق با محیط پیرامون، که برای موفق شدن در برآوردن خواست‌های اجتماعی لازم است، تعریف می‌شود. هوش هیجانی و مهارت‌های هیجانی طی زمان رشد و طی زندگی تغییر می‌کنند. می‌توان با آموزش برنامه‌های اصلاحی مانند کلینیک‌های درمانی آن‌ها را بهبود بخشید (بار - آن، ۱۹۹۹).

در واقع هم‌خوانی و تجانس آشکاری بین انواع توانایی‌هایی که هوش هیجانی را می‌سازند و توانایی‌هایی که لازمه گفت‌گوها و تعاملات موفقیت‌آمیز زناشویی هستند، وجود دارد. این امر ما را به این موضوع رهنمون می‌سازد که هوش هیجانی در ازدواج موفق و زندگی زناشویی، نقشی مهم و غیرقابل انکار دارد. حال سؤال این است که هوش هیجانی به چه طریقی می‌تواند زندگی زناشویی را تحت تأثیر خود قرار دهد؟ همسران به چه نوع مهارت‌های هیجانی نیاز دارند تا به کمک آن‌ها بتوانند بر مشکلات روزافزون زندگی زناشویی خود و فراز و نشیب‌های آن فائق آیند؟ (میر و سالووی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۷). مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توانند در رضایت زناشویی<sup>۶</sup> مؤثر باشند، چراکه روابط صمیمانه همسران به مهارت‌های ارتباطی، از قبیل توجه افراد به مسائل از دید همسر، توانایی درک همدلانه آن‌چه که همسر تجربه کرده است، حساس و آگاه بودن از نیازهای او بستگی دارد (گاتمن<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۹۴). ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از هیجان است. در ازدواج‌هایی که در آن‌ها همسران با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی‌های هیجانی زیادتری دیده می‌شود. به‌عبارت دیگر، بیشتر تعارض‌ها و اختلافات بین همسران به دلیل برانگیختگی‌های هیجانی<sup>۸</sup> به‌وجود می‌آیند. همان‌طور که ارزیابی‌های فیزیولوژیکی (مثل ضربان قلب، افزایش رسانایی پوست و فعالیت‌های ماهیچه‌ای) این موضوع را نشان می‌دهند. پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط باثبات و معناداری بین تفاوت‌های فردی در توانایی ابراز دقیق و صحیح هیجان‌ها، تشخیص هیجان‌ها، با شادی‌های زندگی و روابط زناشویی

مطلوب وجود دارد. برای مثال نولر<sup>۹</sup> و همکارانش نشان داده‌اند که زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که رابطه زناشویی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری نسبت به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند. هم زوج‌هایی که از با هم بودن احساس خوشبختی می‌کنند و از زندگی خود راضی هستند و هم زوج‌هایی که با هم اختلاف دارند، هر دو گروه، تمایل دارند تا هیجانی را که در طرف مقابل، نسبت به خود احساس می‌کنند، به‌نحوی جبران نموده و مقابله به‌مثل کنند؛ به‌خصوص در زوج‌هایی که از هم راضی نیستند و انتظارات نادرستی از یکدیگر دارند. این زوج‌ها پیام‌های هیجانی خنثی یا نسبتاً منفی نسبت به یکدیگر بروز می‌دهند که سبب ایجاد خشم و عصبانیت در هر دو، نسبت به طرف مقابل می‌شود (چاروکی<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۱).

پژوهش‌های انجام شده در مورد تعاملات زناشویی نشان می‌دهند، انسان‌ها دارای توانایی‌های گوناگونی در دریافت (استنباط) دقیق هیجان‌ها هستند. این تفاوت‌های فردی در مهارت‌های هیجانی دیگری هم که به این توانایی مربوط می‌شوند، دیده می‌شود زنان توانایی بالایی در این نوع مهارت‌ها دارند و زوج‌های شاد و خوشبخت نسبت به زوج‌های ناسازگار، هم در اظهار و ابراز هیجان‌ها و هم در استنباط، تشخیص و دریافت هیجان‌ها، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند (فیتنس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۰).

براساس یافته‌های پژوهش‌های انجام شده روی تعاملات زندگی زناشویی، فرض بر آن است که اگر زوج‌ها از هیجان‌های همسران‌شان آگاه شوند، بتوانند هیجان‌هایشان را به‌صورتی واضح و آشکار به یکدیگر اطلاع دهند و ابراز کنند، زندگی بهتری خواهند داشت. برای این کار لازم است تا نسبت به علل، جوانب و پیامدهای هیجان‌هایشان بر زندگی زناشویی آگاه شوند (فیتنس، ۲۰۰۱). پژوهشگران دریافته‌اند که اصلاح و تنظیم هیجان‌ها در زمینه روابط زناشویی برای بعضی از زوج‌ها آسان‌تر از برخی دیگر. علت آن هم این است که به‌طور طبیعی گروه اول از خلق مثبت و شادتری برخوردارند. در حقیقت، خصیصه‌های منفی هیجانی چون تکانش‌گری، عدم ثبات هیجانی، ترس و هراس و افسردگی نمی‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای میزان سازش و توافق در امر ازدواج باشند (اوتلی<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۶).

به‌طور خلاصه، ادبیات پژوهشی موجود در این زمینه، نشان می‌دهد که مدیریت و تنظیم هوشمندانه هیجان‌ها، یک عامل مهم و تعیین‌کننده در سلامت زندگی زناشویی و ازدواج است. مدیریت هیجان‌ها همچنین دربرگیرنده ابراز مداوم هیجان‌های مثبت چون عشق، احساس همدلی، ایجاد جو اعتمادآمیز و لبریز از عشق و عاطفه است. به‌همین دلیل درست نیست که ما از هوش هیجانی تنها در ایجاد یک بافت مناسب و مطلوب زندگی خانوادگی استفاده کنیم، بلکه باید از آن به‌عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌ها که به ایجاد یک زندگی زناشویی مطلوب کمک می‌کند، بهره‌مند شویم. به‌نظر می‌رسد که هوش هیجانی یا حداقل یک مهارت از مهارت‌های چهارگانه آن، می‌تواند به زندگی مشترک همسران، غنای کافی ببخشد (چاروکی و همکاران، ۲۰۰۱).

با توجه به شرایط کنونی جامعه و آمارهای هشداردهنده در مورد مشکلات و نابسامانی‌های موجود در خانواده‌ها و پیامدهای منفی فردی و اجتماعی آن، افزایش آمار طلاق در تهران به ۲۳٪ و در کل کشور به ۱۷٪ (خداوندی، ۱۳۸۳)، و نیز طرح این دیدگاه که هوش هیجانی نسبت به هوش شناختی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای موفقیت افراد است (گلمن، ۱۹۹۸) و با توجه به این‌که هوش هیجانی از طریق آموزش و یادگیری قابل تغییر و افزایش می‌باشد (گلمن، ۱۹۹۵؛ چرنیس و گلمن، ۱۹۹۸)، پرداختن به هوش هیجانی از جنبه توجه به راهبردهایی برای پرورش قابلیت‌های هیجانی که امروزه صاحب‌نظران آن را دارای اهمیت تعیین‌کننده می‌دانند، ضروری و مفید است. بنابراین پژوهش حاضر به دلیل کمک به افزایش دانش ما در مورد نقش هوش هیجانی در سازگاری زناشویی به لحاظ نظری حائز اهمیت است. با توجه به اهمیت آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به آحاد جامعه در سنین پایین، به نظر می‌رسد که پرداختن به موضوع ارتباط بین ابعاد هوش هیجانی و سازگاری زناشویی، می‌تواند به لحاظ کاربردی برای خانواده‌ها، مراکز مشاوره و آموزش رسمی کشور قابل توجه باشد. همچنین پرداختن به ارتباط بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و میزان رضایت و سازگاری در زندگی زناشویی، می‌تواند اطلاعات دقیق‌تر و مشخص‌تری برای حل و فصل مشکلات خانوادگی فراهم کند.

## روش

این پژوهش، یک تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی است.

## جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه موردنظر در این پژوهش، زنان متأهل شاغل در آموزش و پرورش تهران در سال تحصیلی ۸۴-۸۳ بودند. از این جامعه با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی ۱۳۰ نفر انتخاب شدند. ابتدا از بین مناطق ۲۰گانه آموزش و پرورش به شیوه تصادفی ساده سه منطقه (۵، ۷، ۱۳) انتخاب شد. سپس با مراجعه به آموزش و پرورش هر منطقه با توجه به لیست مدارس از هر منطقه ۴ مدرسه و با مراجعه به مدارس با توجه به لیست حضور و غیاب معلمان از هر مدرسه حدود ۱۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و وارد بررسی شدند. پس از حذف موارد ناقص حجم نمونه به ۱۰۹ نفر کاهش یافت. دامنه سنی آزمودنی‌ها از ۲۰ تا ۵۰ سال است.

## ابزارهای پژوهش

پرسشنامه هوش هیجانی<sup>۱۳</sup> بار - آن: اولین مقیاس هوش هیجانی توسط روون بار - آن (۱۹۸۰) ساخته شد. مقیاس هوش هیجانی او دارای پنج مقیاس یا جنبه است: مهارت‌های درون‌فردی،

بین‌فردی، مقابله با فشار، سازگاری و خلق کلی. مقیاس مهارت‌های درون‌فردی شامل خرده‌مقیاس‌های آگاهی هیجانی، قاطعیت، احترام به خود، خودشکوفایی و استقلال است. مقیاس مهارت‌های بین‌فردی شامل خرده‌مقیاس‌های همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط بین‌فردی است. مقیاس مقابله با فشار (کنترل استرس) شامل خرده‌مقیاس‌های تحمل استرس و کنترل تکانه است. مقیاس سازگاری شامل خرده‌مقیاس‌های انعطاف‌پذیری، حل مسئله و واقعیت‌سنجی است، و مقیاس خلق کلی شامل خرده‌مقیاس‌های شادی و خوش‌بینی است (بار - آن و پارکر، ۲۰۰۰). پرسشنامه بهر هیجانی بار - آن دارای ۱۳۳ سؤال و نخستین پرسشنامه فرافرنگی جهت ارزیابی هوش هیجانی است. دو نوع اساسی از مطالعات پایایی روی (EQ-i) انجام شده است: همسانی درونی و پایایی بازآزمایی (بار - آن و پارکر، ۲۰۰۰). درجه همسانی درونی خرده‌مقیاس‌های (EQ-i) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ارزیابی شدند. همسانی درونی پانزده خرده‌مقیاس ۰/۵۰ است که همسانی درونی بالایی میان عوامل پیش‌بینی‌شده نشان می‌دهد. خرده‌مقیاس خوش‌بینی، بالاترین درجه همسانی درونی با عوامل دیگر را دارد. ارتباط زیاد بین خوش‌بینی و تحمل فشار (۰/۷۶)، گویای آن است که خوش‌بینی عامل مهمی در توانایی شخص برای مقابله با فشار است و می‌تواند تسهیل‌کننده مهمی برای هوش هیجانی باشد (بار - آن و پارکر، ۲۰۰۰). در تحقیقی که توسط بار - آن (۱۹۹۷) در مورد ضریب بازآزمایی (EQ-i) در نمونه آفریقای جنوبی انجام شد، میانگین ضرایب پایایی بعد از یک‌ماه ۰/۸۵ و بعد از ۴ ماه ۰/۷۵ بود. همچنین میانگین ضرایب پایایی بعد از ۳ ماه با استفاده از روش بازآزمایی در نمونه اسرائیلی ۰/۶۶ بود (بار - آن و پارکر، ۲۰۰۰).

این آزمون در ایران توسط دهشیری (۱۳۸۲)، بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران استاندارد شده، پایایی قابل قبولی را نشان داد. میانگین ضرایب پایایی (بازآزمایی) با استفاده از روش آلفای کرونباخ بعد از یک ماه ۰/۷۳۵ بود که ضریب پایایی مناسبی است (دهشیری، ۱۳۸۲). در مورد (EQ-i) پژوهش‌های زیادی روی روایی سازه انجام شده است. نتایج روایی سازه (EQ-i) با چند پرسشنامه نشان داده شده است، مانند: پرسشنامه افسردگی بک<sup>۱۴</sup> (۱۹۸۷)، پرسشنامه کنار آمدن با استرس (اندلر<sup>۱۵</sup> و پارکر، ۱۹۹۰)، پرسشنامه شخصیت آیزنک<sup>۱۶</sup> (۱۹۷۵)، پرسشنامه هوش هیجانی میر، سالووی و کاروسو، پرسش‌نامه چندوجهی شخصیت مینه‌سوتا (MMPI-2، ۱۹۸۹)، پرسش‌نامه ۵ عاملی (NEO) (۱۹۹۱)، پرسش‌نامه ۱۶ عاملی شخصیت (۱۶PF، ۱۹۷۰)، مقیاس فراخلق صفت (۱۹۹۵)، مقیاس آلکسی تایمیای تورونتو (۱۹۹۴)، چک لیست ۹۰ نشانه‌ای (SCL-90، ۱۹۷۳) و مقیاس خودسنجی افسردگی زونگ<sup>۱۷</sup> (۱۹۶۵) (بار - آن و پارکر، ۲۰۰۰).

پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر: این مقیاس دارای ۳۲ سؤال است که میزان سازگاری دونفره زن و شوهر را مورد سنجش قرار می‌دهد. در سال ۱۹۷۶ توسط اسپانیر تهیه شد و تا سال ۱۹۸۴

حدود هزار مطالعه به‌عنوان ابزار اصلی مورد استفاده قرار گرفت (اسپانیر، ۱۹۸۵). به‌علاوه به واسطه استفاده از نتایج آن همواره امکان تمایز بین زوج‌های سازگار و ناسازگار، ازجمله کسانی که احتمال اقدام به طلاق در آن‌ها بیشتر است، را فراهم می‌آورد (دوناهو و ریدر، ۱۹۸۸؛ کازاک جارماس اشنیتر، ۱۹۸۸؛ شارپلی و کراس، ۱۹۸۲). اسپانیر ساختار این مقیاس را براساس تفاوت‌های بین نمرات زوج‌های سازگار و ناسازگار قرار داد. نمره کلی این مقیاس از ۰ تا ۱۵۰ با جمع نمرات سؤال‌ها بدست می‌آید. پاسخ‌دهی به ۳۲ سؤال این مقیاس به سبک لیکرت است که برای افزایش اعتبار آن، تعدادی از سؤالات به‌صورت مثبت و تعدادی به‌صورت منفی طراحی شده‌اند. بنابراین برخی از سؤالات مستلزم معکوس نمودن، جهت نمره‌گذاری هستند. افرادی که نمره آن‌ها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد از نظر اسپانیر (۱۹۷۶)، دارای مشکل و ناسازگار تلقی می‌شوند. در مطالعه وی میانگین نمرات زوج‌های سازگار ۱۱۴/۷ و زوج‌های ناسازگار ۷۰/۷ بود (ملازاده و همکاران، ۱۳۸۱). این ابزار برای چند هدف ساخته شده است: می‌توان با بدست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه‌گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد؛ تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد؛ این چهار بعد از این قرارند: رضایت دونفری<sup>۱۸</sup>، همبستگی دونفری<sup>۱۹</sup>، توافق دونفری<sup>۲۰</sup> و ابراز محبت<sup>۲۱</sup>؛ با تغییراتی در این ابزار می‌توان از آن برای مصاحبه نیز استفاده کرد (ثنائی، ۱۳۷۹). نمره کل مقیاس با آلفای کربناخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است: رضایت دونفری ۰/۹۴، همبستگی دونفری ۰/۸۱، توافق دونفری ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ (ثنائی، ۱۳۷۹).

اسپانیر (۱۳۷۹)، پایایی مقیاس را ۰/۹۶ گزارش نمود. کری، اسپکتور، لانتینگا و کراس (۱۹۹۳)، ملازاده و همکاران، (۱۳۸۱)، در بررسی این مقیاس به همسانی درونی بالایی در سرتاسر آن (۰/۹۵) دست یافتند.

اسپانیر به نقل از (ملازاده و همکاران، ۱۳۸۱)، در مطالعه خود با استفاده از قضاوت متخصصان درباره محتوای مقیاس، شواهدی دال بر وجود روایی محتوای آن، برای سنجش سازگاری زناشویی بدست داد. همچنین براساس تفاوتی که در نمرات زوج‌های ناسازگار (از هم جدا شده یا در حال جدایی) و زوج‌های دارای زندگی مشترک پایدار مشاهده نمود، براساس همبستگی ۰/۸۶ بین نتایج آن با پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک و والاس (۱۹۵۹)، روایی آن را مشخص کرد.

### یافته‌ها

در این بررسی از ۱۰۹ نفر آزمودنی، ۱۷/۴۳٪ در حد فاصل ۲۷ تا ۲۹ سالگی (بیشترین فراوانی سن) قرار داشتند، میانگین سنی ۳۵/۵ سال بود. میزان تحصیلات از دیپلم تا فوق‌لیسانس بود که افراد لیسانس با ۵۰/۵٪ بیشترین فراوانی از نظر تحصیلات را به‌خود اختصاص داده بودند. دامنه

تغییرات مدت ازدواج ۲۹ سال بود، اکثر افراد در حدود ۱۶ تا ۲۰ سال از ازدواجشان می‌گذشت، میانگین مدت ازدواج افراد ۱۳ سال بود. بیشتر آزمودنی‌ها (۴۳/۱٪) ۲ فرزند داشتند. جدول (۱) شاخص‌های توصیفی دو پرسشنامه اجرا شده را به نمایش می‌گذارد.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی

تعداد	حداکثر	حداقل	انحراف استاندارد	میانگین	مؤلفه / شاخص
۱۰۹	۵۸۰	۴۱۵	۳۴/۸۶	۴۹۸/۴۰	هوش هیجانی کلی
۱۰۹	۱۸۱	۱۱۹	۱۱/۶	۱۴۷/۸۷	هوش هیجانی درون فردی
۱۰۹	۱۳۹	۹۴	۹/۱۶	۱۱۷/۶۰	هوش هیجانی بی فردی
۱۰۹	۱۱۸	۷۷	۸/۵۱	۹۹/۵۰	هوش هیجانی سازگاری
۱۰۹	۸۸	۴۵	۸/۱۹	۶۵/۸۳	هوش هیجانی مقابله با فشار
۱۰۹	۸۱	۵۳	۶/۱۹	۶۷/۵۸	هوش هیجانی خلق کلی
۱۰۹	۱۴۲	۵۰	۲۰/۹	۱۰۸/۶۱	سازگاری زناشویی

بیشترین میانگین نمره‌ها به مؤلفه هوش هیجانی درون فردی (۱۴۷/۸۷) و کمترین میانگین نمره‌ها به مؤلفه هوش هیجانی مقابله با فشار (۶۵/۸۳) تعلق دارد. در هوش هیجانی کلی حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند کسب کند ۶۶۵ نمره است که در این جا حداکثر نمره کسب شده ۵۸۰ است. برای بررسی رابطه هوش هیجانی کلی و مؤلفه‌های آن (هوش هیجانی درون فردی، هوش هیجانی بین فردی، هوش هیجانی سازگاری، هوش هیجانی مقابله با فشار، هوش هیجانی خلق کلی) با سازگاری زناشویی در زنان متأهل شاغل در آموزش و پرورش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

## جدول ۲- ماتریس همبستگی بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با سازگاری زناشویی

مؤلفه	شاخص	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
سازگاری زناشویی		۱						
هوش هیجانی کلی	**۰/۴۲		۱					
هوش هیجانی در ن فردی	**۰/۳۹	۰/۶۹		۱				
هوش هیجانی بی فردی	**۰/۴۰	۰/۶۸	۰/۶۷		۱			
هوش هیجانی س گاری	**۰/۳۹	۰/۶۹	۰/۶۷	۰/۶۸		۱		
هوش هیجانی مقا ه با فشار	**۰/۳۸	۰/۶۹	۰/۶۴	۰/۶۳	۰/۶۴		۱	
هوش هیجانی خ کلی	**۰/۴۱	۰/۶۸	۰/۶۷	۰/۶۷	۰/۶۶	۰/۶۳		۱

\*\*P&lt;۰/۰۱

ضریب همبستگی بین هوش هیجانی کلی زنان و سازگاری زناشویی آنها (۲=۰/۴۲) در سطح ۰/۰۱ معنادار است. به عبارت دیگر بین دو متغیر هوش هیجانی کلی و سازگاری زناشویی رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد، یعنی با بالا رفتن هوش هیجانی زنان، سازگاری زناشویی نیز در آنان افزایش می‌یابد.

ضریب همبستگی بین مؤلفه‌های هوش هیجانی: هوش هیجانی سازگاری، هوش هیجانی بی فردی، هوش هیجانی درون فردی، هوش هیجانی خلق کلی، و هوش هیجانی مقابله با فشار، به ترتیب ۰/۳۹، ۰/۴۰، ۰/۳۹، ۰/۴۱، ۰/۳۸ است که همگی در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند. به این معنا که با افزایش هر کدام از این مؤلفه‌ها سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

برای پاسخ دادن به این سؤال که کدام یک از مؤلفه‌های هوش هیجانی توان پیش‌بینی تغییرات واریانس سازگاری زناشویی را دارند، از روش آماری تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد.

## جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون

## سازگاری زناشویی زنان بر متغیرهای پیش‌بین

گام	شاخص مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	سطح معناداری	R	R2	SE
۱	رگرسیون باقی‌مانده	۱۵۴۴/۵ ۷۵۳۲/۶	۱ ۵۸	۱۵۳۵/۴ ۱۲۸/۷	۱۱/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳	۰/۱۷	۱۱/۹۳
۲	رگرسیون باقی‌مانده	۳۸۶۱۹۸ ۵۲۱۹/۷۰	۲ ۵۷	۱۲۸۷/۶۹ ۸۳/۲۰	۱۳/۹	۰/۰۰۱	۰/۶۵۲	۰/۴۲۵	۱۰/۰۵

گام ۱- متغیرهای پیش‌بین: هوش هیجانی خلق کلی

گام ۲- متغیرهای پیش‌بین: هوش هیجانی خلق کلی و هوش هیجانی بین‌فردی

نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین، دو متغیر هوش هیجانی خلق کلی و هوش هیجانی بین‌فردی توان پیش‌بینی متغیر ملاک را دارند اما سایر متغیرها به دلیل این که توان پیش‌بینی کافی نداشتند از معادله رگرسیون خارج شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین سازگاری زناشویی با متغیرهای پیش‌بین در جدول ۳ ارائه شده است. براساس نتایج بدست آمده میزان  $F$  مشاهده شده برای متغیر هوش هیجانی خلق کلی معنادار است ( $P < 0/001$ ) و این متغیر به تنهایی  $17\%$  از تغییرات واریانس مربوط به سازگاری زناشویی را تبیین می‌کند ( $R^2 = 0/17$ ). دو متغیر هوش هیجانی خلق کلی و هوش هیجانی بین‌فردی در مجموع  $43\%$  از تغییرات واریانس سازگاری زناشویی را در زنان تبیین می‌کنند ( $R^2 = 0/43$ ) و  $F$  مشاهده شده معنادار است ( $P < 0/001$ ).

جدول ۴- ضرایب تأثیر، بتا و  $t$ ، رگرسیون گام‌به‌گام متغیرهای پیش‌بین

سطح معناداری	t	Beta	SEB	B	شاخص گروه
0/001	4/474	0/455	0/07	0/314	هوش هیجانی خلق کلی
0/001	3/708	0/410	2/726	10/11	هوش هیجانی بین‌فردی

با توجه به جدول ۴، ضرایب تأثیر هوش هیجانی خلق کلی ( $B = 0/314$ )، هوش هیجانی بین‌فردی ( $B = 10/11$ ) و آماره‌های  $t$  نشان می‌دهند که این دو متغیر می‌توانند با اطمینان  $99\%$  تغییرات مربوط به واریانس سازگاری زناشویی زنان ( $43\%$ ) را پیش‌بینی کنند؛ یعنی افزایش هوش هیجانی خلق کلی و هوش هیجانی بین‌فردی با افزایش سازگاری زناشویی زنان همراه است.

#### بحث

هدف این پژوهش، بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با سازگاری زناشویی است. از نتایج پژوهش حاضر چنین برمی‌آید که در نمونه منتخب هوش هیجانی با سازگاری زناشویی رابطه مثبت دارد. به عبارت دیگر زنانی که هوش هیجانی بالاتری دارند و می‌توانند هیجان‌های خود را به‌طور مؤثر، ابراز و کنترل کنند و هیجان‌های دیگران را نیز درک کنند، در زندگی زناشویی خود سازگاری بیشتری دارند و زندگی آن‌ها توأم با رضایت بیشتری است. نتایج پژوهش کندی - مور و واتسون (۱۹۹۹) تأکید کرد که هوش هیجانی با ارتباطات بین‌فردی و سازگاری زناشویی کاملاً

همبستگی دارد. نتایج تحقیقات مودی و ویگین (۱۹۸۳) نشان داد، همسرانی که توانایی درک و پذیرش احساسات و افکار یکدیگر را دارند، از زندگی خود راضی‌تر و خوشنودترند. نتایج تحقیقات وارگا (۱۹۹۳) بیانگر این بود که ناپایداری هیجانی، بی‌قراری و انعطاف‌ناپذیری قبل از ازدواج، پیش‌بینی‌کننده سطح پایین سازگاری زناشویی افراد در سال‌های پس از ازدواج است. دکتر مایک فیروز و همکارانش (۲۰۰۱) پژوهشی روی مدیران فروش متأهل (۱۱۱۹ نفر) انجام دادند. در این گروه ۸۶۸ نفر رضایتمند و ۲۵۱ نفر از زندگی زناشویی نارضایتمند بودند. سپس از طریق پرسشنامه بار - آن توانایی‌های هوش هیجانی آن‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت. در گروه رضایتمند افراد در پرسشنامه هوش هیجان بار - آن امتیاز بالاتری کسب کردند.

زنانی که هوش هیجانی بیشتری دارند در درک هیجان‌های مثبت و منفی خود و همسرشان توانا هستند. توانایی همدلی دارند، مسئولیت‌پذیرند و زنانی شاد و خوش‌بین محسوب می‌شوند. در برابر مشکلات زندگی صبر و تحمل دارند، سعی می‌کنند مسائل زندگی را به بهترین نحو حل کنند، و قادرند در مواقع خشم و ناکامی خودشان را کنترل کنند. به‌نظر می‌رسد افزایش ویژگی‌هایی از این قبیل به‌چند طریق با افزایش سازگاری زناشویی رابطه دارد. احتمالاً توانایی درک هیجان‌های خود و همسر از طریق کمک به افزایش هیجان‌ها و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی یا جلوگیری از تشدید آن‌ها در افزایش سازگاری زناشویی تأثیرگذار است. به این ترتیب که فرد می‌تواند در پی درک و تشخیص هیجان‌های مثبت خود و همسرش در جهت تقویت و افزایش آن‌ها عمل کند، با درک و تشخیص عواطف منفی خود و همسرش در راستای کاهش یا جلوگیری از تشدید آن‌ها عمل نماید.

بدین ترتیب داشتن عواطف و هیجان‌های منفی کمتر و عواطف و هیجان‌های مثبت بیشتر می‌تواند به روابط و تعاملات مثبت‌تر و به‌تبع آن سازگاری بیشتر کمک کند (اکبرزاده، ۱۳۸۳). همچنین احتمالاً زنانی که قادرند همدلی بالایی با همسران‌شان داشته باشند به هنگام شادی یا ناراحتی می‌توانند بهترین عکس‌العمل را نشان دهند. به این معنا که در وقت شادی با نشان دادن هیجان‌های مثبت و مناسب به بهبود رابطه‌شان کمک می‌کنند و به‌هنگام درک ناراحتی همسر و ابراز هیجان‌های مناسب با آن موقعیت، می‌توانند باعث بهبود رابطه شوند. همین‌طور داشتن صبر و تحمل بیشتر و توانایی کنترل خشم و عصبانیت احتمالاً می‌تواند در مواقع پیدایش مشکلات زندگی مانع بروز واکنش‌های نسنجیده شود و همراه با حل مسئله سنجیده‌تر و مؤثرتر به حل شدن مشکلات و به این ترتیب به افزایش سازگاری زناشویی کمک کند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی سازگاری (حل مسئله، واقعیت‌آزمایی و انعطاف‌پذیری)، هوش هیجانی بین‌فردی (همدلی، روابط بین‌فردی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی)، هوش هیجانی درون‌فردی (خودآگاهی هیجانی، قاطعیت، حرمت ذات، خودشکوفایی، استقلال)،

هوش هیجانی خلق کلی (شادکامی و خوش بینی) و هوش هیجانی مقابله با فشار (تحمل فشار و کنترل تکانه) با سازگاری زناشویی ارتباط مثبت دارند. به عبارتی هرچه این مؤلفه‌ها افزایش یابند سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد. یافته‌های زیر با نتایج این پژوهش همسو هستند.

مارکمن<sup>۲۲</sup>، رینک<sup>۲۳</sup>، فلوید<sup>۲۴</sup>، استنلی<sup>۲۵</sup> و کلمنتس<sup>۲۶</sup> (۱۹۹۳)، ۱۵۰ زوج را به مدت ۱۰ سال پس از ازدواج‌شان مورد پی‌گیری قرار دادند، احتمال طلاق در آن‌هایی که انعطاف‌پذیرتر بودند ۵۰٪ کمتر بود. جاکوبسون<sup>۲۷</sup> (۱۹۸۱) و استورات (۱۹۸۰) پیشنهاد می‌کنند که به کار بردن تقویت مثبت، حل مسئله، حل کردن تعارض‌ها، آموزش ارتباط بین‌فردی، مسئولیت‌پذیری و انعطاف داشتن، اساس روابط زناشویی موفق است.

جاکوبسون و مارگولین<sup>۲۸</sup> (۱۹۷۹)، اپستاین و بوکوم<sup>۲۹</sup> (۱۹۹۸) آموزش حل مسئله را شالوده کنترل تعارض‌ها در ارتباطات زناشویی می‌دانند. کیم‌هالفورد (۲۰۰۱) بیان می‌دارد آموزش حل مسئله در بردارنده آموزش مراحل تصمیم‌گیری منطقی به زوج‌هاست که منجر به سازگاری بیشتر آن‌ها خواهد شد. کانگر<sup>۳۰</sup>، رویتر<sup>۳۱</sup> و الدر<sup>۳۲</sup> (۱۹۹۹) در یک مطالعه طولی ۴ ساله روی بیش از ۴۰۰ زوج دریافتند آن‌هایی که در برخورد با فشارها انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دادند سازگاری زناشویی بیشتری داشتند.

کار<sup>۳۳</sup> (۲۰۰۴) موفقیت در ازدواج را با نحوه ارتباط برقرار کردن همسران با یکدیگر، نحوه تصمیم‌گیری آن‌ها، نحوه کنار آمدن‌شان با تعارضات، مرتبط می‌داند. ناک<sup>۳۴</sup> (۱۹۹۵) یکی از مهم‌ترین عوامل دخیل در ازدواج موفق را وجود حس تعهد برمی‌شمارد. فورس<sup>۳۵</sup> و السون<sup>۳۶</sup> (۱۹۸۹) ویژگی‌هایی هم‌چون اهمیت دادن به روابط بین فردی و... را در سازگاری زناشویی مهم می‌پندارند. ویس<sup>۳۷</sup> و هیمن<sup>۳۸</sup> (۱۹۹۷) دریافته‌اند که همسران شاد و سازگار نسبت به همسرانی که سازگاری و رضایت زناشویی ندارند از همدلی، مهارت حل مسئله، تحمل فشار، شادکامی و خوش بینی بیشتری برخوردارند. هیکس و پلات (۱۹۷۰)، مسئولیت‌پذیری، همدلی، توانایی کنار آمدن با فشارهای زندگی را از جمله موارد دارای ارتباط مثبت با شادکامی در ازدواج می‌دانند.

امروزه، زندگی اشخاص مملو از پیچیدگی‌های اقتصادی، شغلی و بین‌فردی است که مسائل و مشکلات فراوانی را پیش روی افراد قرار می‌دهند. این مسائل طبیعتاً در زندگی خانوادگی و زناشویی نیز بروز می‌کنند. می‌توان گفت سازگاری زناشویی تا حدی در گرو توانایی زوج‌ها در حل مسائل همیشگی و دائمی زندگی است (پورعابدی، ۱۳۸۰). بنابراین توانایی حل مسئله بهتر می‌تواند به سازگاری زناشویی کمک کند. از طرف دیگر حل مسئله کارآمد مستلزم در نظر گرفتن واقعیت‌ها است. لذا خرده مقیاس واقعیت‌آزمایی نیز ممکن است از طریق کمک به حل مسئله، برسازگاری زناشویی تأثیر مثبت بگذارد. زندگی جمعی و مشترک، حتی بین دو نفر، مستلزم داشتن سطحی از

انعطاف‌پذیری در کلی‌ترین سطوح تا جزئی‌ترین سطوح زندگی است. از این‌رو به‌نظر می‌رسد انعطاف‌پذیری بالاتر افراد، برخوردار از هوش هیجانی سازگاری بالا، بتواند به سازگاری زناشویی بالاتر منجر شود.

زنانی که بتوانند هیجان‌های خودشان را به‌خوبی درک کنند، درباره خودشان احساس مثبتی داشته باشند، علاوه بر این مستقل نیز باشند، احتمالاً در زندگی زناشویی سازگاری بیشتری دارند. هوش هیجانی مقابله با فشار، ممکن است از طریق کمک به جلوگیری از تشدید هیجان‌های منفی و مخربی مثل خشم و عصبانیت بیش از حد و جلوگیری از آسیب رساندن آن‌ها به روابط زن و شوهر، بر سازگاری زناشویی تأثیر مثبت بگذارد. همچنین توانایی تحمل فشار در مواقع بروز مشکلات زندگی احتمالاً می‌تواند از سرایت تنش ناشی از آن مشکلات به روابط بین‌فردی و در نتیجه شکل‌گیری ناسازگاری زناشویی جلوگیری کند.

هوش هیجانی خلق کلی و هوش هیجانی بین‌فردی به‌طور معناداری با سازگاری زناشویی رابطه داشتند و توانستند ۴۳٪ از تغییرات واریانس سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کنند. در پژوهش مایک‌فیزر و همکارانش (۲۰۰۱)، بر روی مدیران فروش متأهل، نتایج مبین این بود که رضایت از زندگی زناشویی بالاترین رابطه را با خلق کلی (شادکامی و خوش‌بینی) دارد. یافته پژوهش حاضر کاملاً با این یافته هم‌سو است.

در مطالعه طولی کاسپی، الدر و بام (۱۹۸۷)، مشاهده شد حدود ۲۵٪ از زنانی که تاریخچه بدخلقی و ناسازگاری در دوران کودکی داشتند، طلاق گرفته‌اند، این در حالی است که فقط ۱۲٪ از زنانی که تاریخچه خوش‌خلقی در دوران کودکی خود داشته‌اند، طلاق گرفته‌اند. به‌علاوه، شوهران زنان بدخلقی که از همسرانشان جدا شده‌اند، گزارش دادند، رضایت کمتری از زندگی خود داشته و مشکلات زیادتری در روابط زناشویی خود تجربه کرده‌اند.

چاروکی و همکاران (۲۰۰۱) دریافته‌اند که اصلاح و تنظیم عواطف در زمینه روابط زناشویی برای بعضی از زوجها آسان‌تر است تا برخی دیگر. علت آن هم این است که گروه اول به‌طور طبیعی از خلق مثبت و شادتری برخوردارند. کارستن‌سن، گاتمن و لونسون (۱۹۹۵) دریافته‌اند که اگرچه زوج‌های خوشبخت از ابراز عواطف منفی چون خشم و اندوه در تعامل با یکدیگر خودداری نمی‌ورزند، اما به‌طور مداوم واکنش‌هایی چون عشق و محبت نسبت به هم ابراز می‌کنند و در تعامل با یکدیگر، شوخی‌ها و جوک‌های مناسب به‌کار می‌برند.

میرز (۲۰۰۴) عنوان می‌کند شادکامی پیش‌بینی‌کننده خوبی برای سازگاری زناشویی است. به این دلیل که افراد شاد، صمیمی‌تر و خوش‌خلق‌تر، اجتماعی و نسبت به دیگران حساسند، بنابراین احتمالاً برای همسر خود جذابیت بیشتری دارند. این افراد شاد و خوش‌بین به‌راحتی رابطه‌های شادی به‌وجود می‌آورند.

حال این سؤال مطرح می‌شود که چرا مؤلفه‌های دیگر هوش هیجانی با وجود این که با سازگاری زناشویی رابطه داشتند، نتوانستند پیش‌بینی‌کننده واریانس سازگاری زناشویی باشند. یک دلیل می‌تواند این باشد که بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، هم‌پوشی و رابطه وجود دارد که برای مؤلفه‌های سازنده یک مفهوم واحد، امری طبیعی است. از طرف دیگر وظیفه تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام جدا کردن سهم معین و جداگانه هر یک از مؤلفه‌ها (متغیرهای پیش‌بین) از رابطه آن‌ها با متغیر ملاک است. می‌توان چنین استدلال کرد که آن بخش از مؤلفه‌های دیگر که با سازگاری زناشویی رابطه داشتند به‌نوعی در حیطه دو مؤلفه هوش هیجانی خلق کلی و هوش هیجانی بین‌فردی جای می‌گیرند. بنابراین وقتی سهم جداگانه هر یک از مؤلفه‌ها مشخص می‌شود، آن بخش‌ها به این دو مؤلفه تعلق می‌گیرند و به این ترتیب سایر مؤلفه‌ها توان پیش‌بینی خود را از دست می‌دهند.

#### یادداشت‌ها

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. Ruven Bar- On               | 21. affectional expression |
| 2. emotional intelligence      | 22. Markman                |
| 3. Golman                      | 23. Rinick                 |
| 4. Parker                      | 24. Floyed                 |
| 5. Mayer& Salovy               | 25. Stanley                |
| 6. marrital satisfaction       | 26. Clements               |
| 7. Gottman                     | 27. Jacobson               |
| 8. emotional arosal            | 28. Margolin               |
| 9. Noller                      | 29. Baucom                 |
| 10. Joseph Ciarrochi           | 30. Conger                 |
| 11. Fitness                    | 31. Rueter                 |
| 12. Oatley                     | 32. Elder                  |
| 13. Emotion Quotient Inventory | 33. Carr                   |
| 14. Beack                      | 34. Nock                   |
| 15. Endler                     | 35. Fowers                 |
| 16. Eysenk                     | 36. Olson                  |
| 17. Zung                       | 37. Weiss                  |
| 18. dyadic satisfaction        | 38. Heyman                 |
| 19. dyadic cohesion            |                            |
| 20. dyadic consensus           |                            |

#### منابع

- اکبرزاده، نسرين (۱۳۸۳). **هوش هیجانی: دیدگاه سالووی و دیگران**، تهران: فارابی.
- برنشتاین، فیلیپ اچ؛ برنشتاین، ماری‌تی (۱۳۸۰). **زناشویی درمانی**، از دیدگاه رفتاری - ارتباطی، ترجمه حسن پورعابدی نایینی، غلام‌رضا منشتی، تهران: رشد.
- ثنایی، باقر؛ علاق‌بند، ستیلا؛ هومن، عباس (۱۳۷۹). **مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج**، تهران: بعثت.
- خداوندی راهدانه، شهین (۱۳۸۳). **بررسی تأثیر هوش هیجانی بر میزان رضایت از زندگی زناشویی و رابطه آن با نظام ارزشی همسران**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۱-۱۳۸۲). *هنجاریابی پرسشنامه بهره‌یجانی بار - اون در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران و بررسی ساختار عاملی آن*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.  
گلمن، دانیل (۱۹۹۵). *هوش هیجانی*، ترجمه نسرین پارسا (۱۳۸۲)، تهران: رشد.  
ملازاده، جواد؛ منصور، محمود؛ اژه‌ای، جواد و کیامنش، علی‌رضا (۱۳۸۱). *سبک‌های رویارویی و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد*، مجله روان‌شناسی ۳ ص ۲۷۵-۲۵۵.

- Brown, S. & Simones, A. (1975). *Health psychology*, New York: John Wiley.
- Daniel, P. H. & Kauffman, J. M. (1996). *Exceptional children*, New Jersey: prentice-Hall, Inc.
- Dyson, L. (1991). Families of young children: Parents stress and family functioning *American Journal on Mental Retardation*, 35 (6): 629-683.
- Eysenck, H. J. (1963). *Eysenck Aggression Questionnaire: A natural science approach*. Plenum.
- Frey, K.; Greenberg, M. & Fewel, R. (1989). Stress and coping among, *American Journal on Mental Retardation*, 94 (1): 74-79.
- Friedrich, W.N.; Greenberg, M. T. & Crnic, K. (1974). A short form of the questionnaire on stress and resources, *American Journal on Mental Deficiency*, 88, 41-48.
- Goldeshtein, A. P. E. & Gilck, B. (1987). *Aggression replacement training: A comprehensive intervention for aggressive youth*. IL: Research Press.
- Holroyd, J. (1974). The questionnaire on resources and stress: An instrument to measure family, *Journal of Community Psychology*, 22-94.
- Kazak, A. E. & Chiristiaks, D. A. (1994). *Caregiving issues in family of with chronic mental consituation. Family caregiver applications series*. New York: Sager Publication.
- Rice, L. P. (1992). *Stress and Health (2th ed)*. California: Books/Col. Publisher.
- Salisbury, C. L. (1987). Construct validity of the adapted questionnaire stress and short form, *American Journal on Mental Retardation*, 94 (1): 74-79.
- Saterland, M. & Cooper, C. L. (1991). *Health Psychology (2nd)*, MacGraw Hill Inc.
- Tunali, B. & Power, T. (1993). *Creating satisfaction: A psychological perspective stress and coping*, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34 (6): 943-966.

Archive