



دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران

کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



تأثیر آموزش تلفیقی نظریه هوش هیجانی گلمن و نظریه شناختی رفتاری بر هوش هیجانی زنان: ارائه بسته آموزشی ویژه خانواده

محمد حسن آسایش^۱ محمد خدایاری فرد^۲ محمدعلی بشارت^۲ فاطمه قربانی^۲

مقدمه:

روابط زن و شوهر به عنوان نیروی تعیین کننده جهت و شیوه حرکت خانواده در چرخه زندگی توجه ویژه ای را می طلبد، پژوهش ها در بررسی های رضایت مندی زناشویی نشان داد که تقریباً تمام زوجین رضایت زناشویی بالایی را در اوایل زندگی شان گزارش می داده اند، اما در بسیاری از ازدواج ها نارضایتی ها در چند سال اول زندگی ریشه می دواند (رروف^۴ و همکاران، ۱۹۸۸؛ به نقل از هالفورد، ساندرز و بهرنس، ۲۰۰۱). تحقیقات متعددی در زمینه عوامل موثر بر رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی انجام شده است (عامری، ۱۳۸۲؛ دنلان و همکاران، ۲۰۰۴). تحقیقات اخیر نشان داده اند که احترام متقابل، همخوانی، باورهای زوج، سن ازدواج، مدت زمان زندگی مشترک، تعداد فرزندان، صفات شخصیت (personality traits)، سبک های دلبستگی (attachment styles) و هوش هیجانی (emotional intelligence) در رضایت مندی زناشویی و سلامت روان موثر است (عامری، ۱۳۸۲). مارکمن، استانلی، استوراسلی^۵ (۱۹۸۸، به نقل از ابراهیمی و جان بزرگی، ۱۳۸۷) دریک مطالعه طولی سه ساله دریافتند که مهارت های ارتباطی مولفه های پیش بینی کننده خوبی برای رضایت زناشویی هستند. بنابراین از جمله عواملی که می تواند بر رضایت زناشویی موثر باشد مولفه های هوش هیجانی می باشد (مهانیان خامنه، برجعلی، سلیمی زاده، ۱۳۸۵؛ بشارت، ۱۳۸۴، شمسایی، نیکخواه، جدیدی، ۱۳۸۵). از نظر می بر (۲۰۰۰) هوش هیجانی یک نوع ظرفیت روانی برای معنا بخشی و کاربرد اطلاعات هیجانی است، افراد از این لحاظ ظرفیت های مختلفی دارند و هوش هیجانی زوجین بر کیفیت روابط زناشویی و سلامت روان آنها تأثیر دارد. از آغاز دهه ۱۹۹۰ بحث در زمینه اثرات روان شناختی هیجان و کارکردهای انطباقی آن و نیز ماهیت رابطه هیجان و شناخت با معرفی مفهوم تازه ای با نام هوش هیجانی ابعاد تازه ای به خود گرفت. در واقع، مفهوم هوش هیجانی آخرین پیشرفت در زمینه فهم رابطه بین هیجان و تفکر بوده و محققان بر این باورند که کاربرد مفهوم "هوش" یک استعاره مناسب برای سازه ای است که از آن با نام هوش هیجانی یاد می شود. این مفهوم پس از انتشار کتاب "هوش هیجانی" گلمن در ۱۹۹۵ در حوزه هایی مانند تعلیم و تربیت، محیط کار، خانواده و رشد شخصی، عمومیت فزاینده ای یافت که اکنون از آن به عنوان ماشه چکان یک انقلاب بزرگ در زمینه ارتقاء بهداشت روانی یاد می شود (تیرگری، ۱۳۸۳). پژوهش ها نشان داده اند که آموزش مهارت های هیجانی و اجتماعی به عنوان مدلی از مداخله که به تعبیری تقویت هوش هیجانی (EI enhancement) نامیده می شود، نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط بین فردی و اجتماعی ایفا می کند. به ویژه این اثر در زمینه طرح و اجرای برنامه های پیش گیرانه مربوط به ناسازگاری و تعارض های زناشویی، و نیز مواجهه با بحران طلاق به شکلی چشم گیرتر بوده است (گلمن، ۲۰۰۰).

مدل هوش هیجانی گلمن (۱۹۹۵، ۱۹۹۸).

دانیل گلمن یکی از نظریه پردازان هوش هیجانی است که در ابتدا نظریه خود را با الهام از یافته های مایر و سالووی (۱۹۹۰ تا ۱۹۹۹) پایه ریزی نمود، اما او رویکرد خود را بسط داده و مؤلفه های زیادی را وارد چهارچوب نظری خود کرد. مدل هوش هیجانی گلمن (۱۹۹۸) مشتمل بر ۲۵ مهارت اصلی است که در ۵ گروه طبقه بندی شده اند و این مهارت ها در قالب نظریه شناختی رفتاری می توان آموزش داد. پنج گروه کلی مدل گلمن به ترتیب زیر است:

- ۱- خودآگاهی:** شناخت احساسات خود به هنگام وقوع آن ها از ارکان اصلی هوش هیجانی است. توانایی نظارت لحظه به لحظه احساسات، کلید بینش روان شناختی و خودشناسی است آگاهی از هیجان ها به ویژه هنگام اخذ تصمیم های مهم زندگی مانند انتخاب همسر یا یک حرفه، شخص را مطمئن تر می سازد.
- ۲- مدیریت هیجان ها:** ابراز واکنش های هیجانی و مناسب، قابلیت است که براساس خودآگاهی تکوین می یابد. توانایی تغییر عواطف منفی مانند اضطراب، خشم و افسردگی یک مهارت هیجانی مهم به شمار می آید. ویژگی انعطاف پذیری هیجانی به شخص در غلبه بر مشکلات

۱ دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

۲ دکتری روانشناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

۳ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه علامه طباطبایی





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

و موانع اجتناب‌ناپذیر زندگی یاری می‌رساند. افرادی که فاقد توانایی خودتنظیمی هیجانی هستند، دائماً در معرض احساس پریشانی به سر می‌برند. خود تنظیمی هیجانی به معنی سرکوب هیجان‌ها و یا ایجاد سد دفاعی محکمی در برابر احساسات و خودانگیزی نیست، بلکه به عکس یک شیوه انتخاب برای نحوه‌ی ابراز احساسات و روش ابراز آن‌هاست، به شکلی که این روش ابراز بتواند هم جریان تفکر را تسهیل کند و هم از انحراف آن جلوگیری کند (گلمن، ۱۹۹۵).

۳- خودانگیزی: توان تمرکز به هدفی خاص برای دستیابی به موفقیت ضروری است. خود کنترلی هیجانی مانند به تأخیر انداختن ارضای نیازها و کنترل تکانه‌ها در دستیابی به اهداف زندگی بسیار حائز اهمیت است. اشخاصی که توان مهار هیجان‌هایشان را ندارند و علی‌رغم ناکامی، امیدوار و خوش‌بین هستند، عموماً در انجام وظایف خودسازنده‌تر و مؤثرتر عمل می‌کنند. بسیاری از روان‌شناسان خودانگیزی را شرط بقا می‌دانند. به عقیده آنان انسان سالم هیچ کاری را بدون هدف از پیش تعیین شده انجام نمی‌دهد و برای دستیابی به هدف و یا حتی انتخاب آن خود انگیزی لازم است. از نظر گلمن (۱۹۹۵) خود انگیزی زبان سائق پیشرفت است و کوششی در جهت رسیدن به حد مطلوبی از فضیلت می‌باشد. افراد خود انگیزه‌شده، همواره در کارهای خود، نتیجه‌محور بوده و سائق زیادی برای دستیابی به اهداف و معیارهای خود دارند.

۴- شناسایی هیجانات دیگران (همدلی): همدلی یکی از مهارت‌های مبتنی بر خودآگاهی هیجانی برای اثربخشی روابط بین فردی بسیار بنیادی است. کسانی که با سرنخ‌های اجتماعی ظریف به خوبی آشنا هستند احساسات دیگران را خوب درک کرده و در روابط شغلی شخصی‌شان بسیار موفق‌ترند. گلمن (۱۹۹۵) همدلی را عبارت از: «درک احساسات و جنبه‌های مختلف دیگران و انجام یک عمل مناسب و واکنش مورد علاقه‌ی آنان» تعریف می‌کند. این مؤلفه با احساس و مسئولیت در قبال دیگران نسبت بیشتری دارد. زیرا هرچه اطرافیان برای ما اهمیت بیشتری داشته باشند، بیشتر سعی می‌کنیم تا در مقابل آن‌ها واکنش مناسبی نشان دهیم و شرایط واکنش نیز درک نوع احساس طرف مقابل است.

۵- اداره روابط (مهارت‌های اجتماعی): هنر برقراری رابطه به مهارت مدیریت هیجان‌های دیگران نیازمند است. کیفیت اجتماعی تعیین‌کننده‌ی محبوبیت، رهبری و اثرمندی بین فردی است. گلمن (۱۹۹۵) معتقد است افرادی که تمایل دارند در ایجاد رابطه با دیگران مؤثر واقع شوند، باید توانایی شناسایی، تفکیک و کنترل احساس خود را داشته باشند. سپس از طریق همدلی یک رابطه مناسب برقرار کنند، حتی در این میان خودانگیزی هم در میزان اداره روابط اثرگذار است. به طور کلی، افراد در هریک از این حوزه‌ها از توانایی و قابلیت‌های متفاوتی برخوردارند. ارتجاعی بودن سیستم عصبی تعیین‌کننده‌ی ظرفیت‌های اولیه مربوط به هریک از حوزه‌های هوش هیجانی است. هر فرد دارای مجموعه عصب‌شناختی زیربنایی است که تعیین‌کننده‌ی وضعیت مزاجی اوست - مانند کنترل تکانه‌های هیجانی، کم‌رویی یا تحریک‌پذیری، گرچه اساس زیربنایی کیفیت هیجانی، عصبی است، اما مدارهای مغزی درگیر، انعطاف‌پذیرند. هریک از این ۵ حوزه به میزان زیادی مجموعه‌ای از عادات و پاسخ‌های آموخته شده را نشان می‌دهند، و در نتیجه می‌توان با روش‌های مناسب آن‌ها را بهبود بخشید (گلمن، ۲۰۰۰).

از نظر گلمن بایستی هوش هیجانی مشترک بین دو همسر را پروراند تا از این طریق احتمال تشریک مساعی آنان برای کسب رضامندی زناشویی بیش‌تر و حل مسائل، افزایش یابد (گلمن، ۱۹۹۵). آنچه مسلم است هوش هیجانی مجموعه‌ای از استعدادها و توانایی‌هایی هستند که افراد را در جهت سازگاری موثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی آماده می‌کند، هوش هیجانی می‌تواند رضایت زناشویی را تحت تاثیر قرار دهد و بر رابطه‌ی زوجین و صمیمیت آن‌ها تاثیر بگذارد. و این توانایی‌ها در طول زمان تغییر نموده و رشد می‌یابد که به نظر می‌آید با روش‌های آموزشی قابل اصلاح و بهبود است. به اعتقاد گلمن کیفیت‌های هوش هیجانی برای اداره - خود (self-management) هیجان و نیز هدایت ماهرانه‌ی روابط، اساسی و مهم‌اند، و هوش هیجانی می‌تواند از طریق آموزش‌های منظم و مفید و برنامه‌های مداخله‌ای تقویت شود (گلمن، ۲۰۰۰). واضح است ویژگی‌های هیجانی در انسانها تا حد زیادی تعاملات بین فردی را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. بر این اساس با تکیه بر یافته‌های پژوهشی، فرض ما بر این است که با انجام مداخله‌هایی به منظور اصلاح و افزایش مهارت‌های هیجانی زوج‌های جوان می‌توان به خانواده‌های سالم‌تر و هوشمندتر در سطح رفتاری، کلامی و عاطفی و بین فردی دست یافت و در نتیجه رضایت زناشویی افزایش خواهد یافت و فرزندان رشد موثرتری خواهند داشت و تربیت هوشمندانه‌تری رقم خواهد خورد. آنچه برای محقق سوال برانگیز بوده و انگیزه‌تدوین این پژوهش را بوجود آورد بررسی این سوال است که آیا آموزش هوش هیجانی براساس نظریه هوش هیجانی گلمن که مولفه‌های آن به سادگی در چارچوب نظریه شناختی رفتاری قابل پیاده‌سازی است، می‌تواند در افزایش هوش هیجانی موثر واقع شود؟ و آیا این بسته آموزشی می‌تواند در آموزش خانواده موثر واقع شود؟





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

توجه به نتایج پژوهش های پیشین این پژوهش، فرضیه زیر را مورد بررسی قرار می دهد: آموزش مولفه های هوش هیجانی بر پایه نظریه گلمن و نظریه شناختی رفتاری بر ارتقای هوش هیجانی زنان اثر مثبت دارد.

روش پژوهش:

تحقیق حاضر بر اساس یک طرح تحقیق دو گروهی شبه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل تدوین شده است. متغیر مستقل شامل ۱۰ جلسه آموزش گروهی می باشد. این جلسات به صورت هفتگی و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه تشکیل شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان متاهل منطقه مهر آباد تهران که همسرانشان شاغل در مراکز نظامی بودند تشکیل می دهد، روش نمونه گیری در این پژوهش داوطلبانه بود، یعنی از کلیه ساکنان شهرک نیروی هوایی مهرآباد از طریق فراخوان دعوت به عمل آمد. از بین ۵۵ نفری که ثبت نام نمودند ۳۰ نفری که دارای نمره هوش هیجانی پایین تر بودند و همچنین دارای دیگر شرایط مناسب و انگیزه کافی برای شرکت در جلسات آموزشی بودند انتخاب شدند، و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند که از این تعداد پس از گذشت ۱۰ جلسه با ریزش محدودی که داشت به تعداد ۱۲ نفر در گروه آزمایش و کنترل رسید. سرفصل ها و محتوای جلسات مشاوره گروهی بر اساس نظریه هوش هیجانی گلمن (۱۹۹۸، ۱۳۸۹) و بر مبنای نظریه شناختی رفتاری تهیه شده است. و خلاصه جلسات در جدول زیر ارائه شده است، پس از اتمام دوره بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون اجرا شد.

جدول ۱ جلسات آموزش هوش هیجانی بر اساس نظریه گلمن (۱۹۹۸)

جلسه	عنوان جلسه	اهداف و فرایند مشاوره در طول جلسات
یکم	آشنایی	آشنایی اعضا با یکدیگر، ارائه چشم انداز کلی جلسات، تشریح برنامه و اهداف جلسات، معرفی هوش هیجانی و مؤلفه های آن، ضرورت ارتقای هوش هیجانی، آموزش تنش زدایی با تنفس عمیق، بحث گروهی، ارائه تکلیف
دوم	آموزش مولفه خودآگاهی	آموزش مولفه خودآگاهی و کسب خودآگاهی هیجانی، ادراک هیجانی، فهم هیجانی، شناخت تمام جنبه های خود، بحث گروهی، ارائه تکلیف
سوم	آموزش مبانی نظریه شناختی رفتاری	تحلیل و آموزش منشاء A-B-C هیجانات، رفتارها و مشکلات هیجانی، خود تحلیلی باورهای غیر منطقی، مدیریت و تنظیم هیجانات، ریشه کن کردن باورها و خود گوئی های غیر منطقی، شناخت احساسات اساسی و بیان آن ها، بحث گروهی، ارائه تکلیف
چهارم	آموزش مهارت های اجتماعی ارتباط موثر	آموزش مهارت های اجتماعی - هیجانی، آموزش ارتباط موثر، انواع ارتباط، موانع ارتباط، بیا احساسات و افکار، آموزش مهارت گوش دادن، بحث گروهی، ارائه تکلیف
پنجم	آموزش مهارت های خود ابراز گری هیجانی	توضیح و تعریف مهارت های مقابله ای، آموزش مهارت جرات ورزی، آموزش مهارت های اجتماعی - هیجانی و آموزش نه گفتن، بحث گروهی، ارائه فعالیت های تکمیلی
ششم	آموزش خود انگیزشی هیجانی	آموزش افزایش اعتماد به نفس، آموزش خوش بینی و مثبت اندیشی، هدف گذاری، بحث گروهی، ارائه تکلیف
هفتم	آموزش خود مهارگری هیجانی و ابراز احساسات	ابراز احساسات، افزایش دایره لغات احساسی، تنظیم روابط احساسی با دیگران، کنترل احساسات، تعیین راهکار مواجهه با خشم دیگران، بحث گروهی، ارائه تکلیف
هشتم	آموزش مدیریت هیجانات منفی	آموزش کنترل و مدیریت خشم و کمک به تنظیم هیجانی، پرداختن به آگاهی هیجانی، اداره خشم، تنظیم واکنش به عصبانیت دیگران، بحث گروهی، ارائه تکلیف
نهم	آموزش مهارت همدلی و کنترل استرس	تشخیص هیجانات دیگران، آموزش همدلی، آموزش کنترل استرس، بحث گروهی، ارائه تکلیف
دهم	آموزش حل مسئله و تصمیم گیری	آموزش مهارت تصمیم گیری و حل مسئله، جمع بندی جلسات گروه، پیگیری مداخلات صورت گرفته، بحث گروهی، ارزشیابی از نتایج جلسات، گرفتن پس آزمون

برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار استنباطی تحلیل کوواریانس (ANCOVA) جهت بررسی عدم تفاوت معنادار در نمرات پس آزمون دو گروه استفاده شد. تحلیل کوواریانس روش آماری است که اجازه می دهد اثر یک متغیر مستقل بر وابسته مورد بررسی قرار بگیرد در حالی که اثر متغیر دیگری (پیش آزمون) را حذف کرده یا از بین می برد (بریس، کمپ و سنلگار، ۱۳۹۰).

ابزار پژوهش: مقیاس خودگزارش دهی هوش هیجانی شاته (SSEIT): این آزمون ۳۳ سوالی است که توسط شاته و همکاران (۱۹۹۸) ساخته شده است. در این مجموعه ۳۳ ماده ای، سه طبقه ارزیابی و ابراز هیجان (۱۳ ماده)، تنظیم هیجان (۱۰ ماده) و بهره برداری از هیجان (۱۰ ماده) ارزیابی می شود. در این مقیاس که یک پرسشنامه خود توصیفی است، آزمودنی حدی از توافق یا مخالفت خود را با هر یک

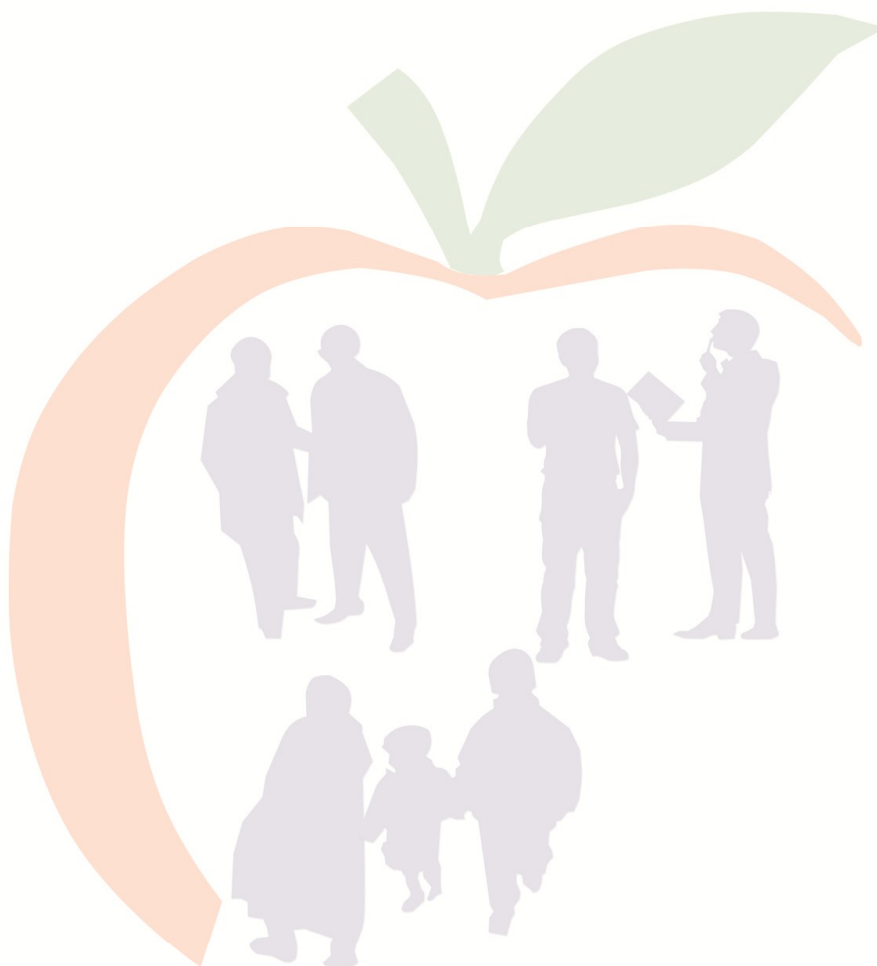




دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی



فرماندهی اقلیتی استان کرمانشاه



فرماندهی آموزشی استان کرمانشاه



فرماندهی فرهنگی استان کرمانشاه



جمهوری اسلامی ایران



دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

نتایج تحلیل نشان می دهد پس از کنترل اثر پیش آزمون، بین نمره هوش هیجانی کلی در پیش آزمون و پس آزمون بین دو گروه آزمایش و گواه در سطح کمتر از $0/001$ تفاوت معنادار وجود دارد. بر این اساس اثر بخشی آموزش هوش هیجانی با نمره اندازه اثر (0.69) نشان می دهد که ۶۹ درصد واریانس مشاهده شده در هوش هیجانی به دلیل عضویت گروهی (روش آموزش) بوده است. آموزش هوش هیجانی موجب افزایش هوش هیجانی فرد می شود.

بحث و نتیجه گیری:

بدهی است خانواده نقش اساسی در سلامت جوامع دارد که به لحاظ اهمیت، نقش و کارکردهای مختلف، مورد توجه صاحب نظران تعلیم و تربیت قرار گرفته است. لذا اهمیت شناخت و بررسی عواملی که سبب قوام و استحکام این نهاد اجتماعی می گردند می تواند گامی مفید در راستای ارتقای سطح فرهنگ جامعه و سلامت خانواده باشد. پژوهش ها نشان داده است نوع رابطه میان زن و شوهر اولین و مهمترین پیش بینی کننده رضایت زناشویی است و هوش هیجانی یک نوع ظرفیت روانی برای معنا بخشی و کاربرد اطلاعات هیجانی است، افراد از این لحاظ ظرفیت های مختلفی دارند و هوش هیجانی زوجین بر کیفیت روابط زناشویی و سلامت روان آنها تاثیر دارد (مایر، ۲۰۰۰). شواهد فراوان نشان می دهد که زوج ها در جوامع امروزی برای برقراری و مدیریت هیجانی روابط خود با همسرانشان با مشکلات فراگیر و متعددی مواجه هستند. بدهی است که نقص در مهارت های هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر، آثار نامطلوبی بر زندگی مشترک آنها می گذارد (یارمحمدیان و همکاران، ۱۳۹۰). آموزش در هر زمینه ای که باشد می تواند تاثیر مثبتی بر افراد داشته باشد، به همین منظور آموزش جهت ارتقای سطح رضایت زناشویی، سلامت روان و کاهش پرخاشگری، یکی از موثرترین روشها در خانواده درمانی و به منظور سالم سازی جامعه و جلوگیری از بروز آسیب های خانوادگی و اجتماعی از جمله خشونت، پرخاشگری، طلاق و اختلالات روانی به حساب می آید. داشتن هوش هیجانی بالا یک فرایند پویا و نیرومند است که در آن داد و ستد، یاد گرفتن، فهمیدن، گوش دادن، برقراری ارتباط، فکر و عمل نقش مهمی دارند (برادبری و گریوز، ۲۰۰۵؛ ترجمه گنجی، ۱۳۸۸). سالوی و همکاران عقیده دارند که بسیاری از مهارت هایی که قسمتی از هوش هیجانی اند می توانند یاد گرفته شوند، به گونه ای که شخص بتواند از نظر هیجانی بهتر تربیت شود. همچنین روان درمانی و مشاوره راه هایی هستند که به واسطه آن می توان هوش هیجانی را افزایش داد (شعاع کاظمی، مومنی جاوید، ۱۳۸۸). در این پژوهش پس از تهیه بسته آموزش هوش هیجانی برای ۱۰ جلسه (متغیر مستقل)، انتخاب نمونه، پس از آموزش مولفه های هوش هیجانی بر اساس نظریه تلفیقی گلمن (۱۹۹۸، ۱۹۹۵) و نظریه شناختی رفتاری (CBT)، نتایج مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت یافته های پژوهش فرض محقق مبنی بر اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر افزایش هوش هیجانی را تایید می نماید، تحلیل کوواریانس حاصل از مقایسه نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل با حذف اثرات پیش آزمون نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در هوش هیجانی و مولفه های آن (ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، بهره برداری از هیجان) تفاوت معنادار وجود دارد. به این معنا که هوش هیجانی گروه آزمایش در اثر آموزش افزایش یافته است به طوری که این افزایش در گروه کنترل وجود ندارد. کیمیایی، رفتار و سلطانی فر (۱۳۹۰) نیز در تحقیق خود با عنوانی مشابه به این نتیجه رسیدند که آموزش هوش هیجانی باعث افزایش هوش هیجانی در افراد می شود. اسماعیلی (۱۳۸۳) در تحقیق خود نشان داد شیوه درمانی آموزش هوش هیجانی در ارتقای هوش هیجانی شرکت کنندگان موثر بوده است. نتایج این تحقیق موید این مطلب هستند که با توجه به اهمیت هوش هیجانی و نقش آن در ارتقای سطح رضایت زناشویی و نبود بسته آموزشی ویژه خانواده ها، این بسته می تواند در آموزش خانواده موثر واقع شود، لازم به ذکر است این بسته ویژه همسران تهیه شده است و در این پژوهش به دلیل محدودیت های اجرایی مردان قادر به حضور در طرح را نداشته لذا صرفا بر زنان اجرا شده است، آزمون رضایت زناشویی نیز موید افزایش رضایت زناشویی خانواده پس از دوره آموزشی ۱۰ جلسه ای بوده است. این بسته آموزشی در پیوست پایان نامه تحت عنوان «اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر سلامت روان، رضایت زناشویی و کاهش پرخاشگری زنان متاهل» در دانشگاه تهران موجود می باشد.

منابع و ماخذ:

- ابراهیمی، ابوالفضل و جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۸). مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی. فصلنامه روانشناسی در تعامل با دین، سال اول، شماره دوم. اسماعیلی، معصومه (۱۳۸۲). بررسی تاثیر آموزش مولفه های هوش هیجانی بر افزایش سلامت روان. پایان نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی. برادبری، تراویس و گریوز، جین (۱۳۸۸). هوش هیجانی (مهارتها و آزمون ها). ترجمه مهدی گنجی. تهران: ساوالان. (تاریخ چاپ به زبان اصلی، ۲۰۰۵). بریس، نیکلا؛ کمپ، ریچارد؛ سنلگار، زمری. تحلیل داده های روانشناسی با برنامه SPSS. ترجمه خدیجه علی آبادی و سیدعلی صمدی (۱۳۹۰). تهران: دوران. بشارت، محمد علی (۱۳۸۴). بررسی تاثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی. فصلنامه مطالعات روانشناختی، سال اول، شماره ۲-۳. تیرگری، عبدالحکیم (۱۳۸۲). هوش هیجانی و سلامت روان: روی کردها، راه بردها و برنامه های پیش گیری در به سازی زندگی زناشویی. مجله رفاه اجتماعی، شماره ۱۴. حسینی، مریم (۱۳۸۵). تاثیر آموزش خود آگاهی هیجانی بر افزایش هوش هیجانی و بررسی آن در آینده. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی. سیاروچی، ژوزف؛ فورگاس، ژوزف؛ مایر، جان. هوش عاطفی در زندگی روز مره. ترجمه اصغر نوری امام زاده و حبیب الله نصیری (۱۳۸۴). چاپ دوم. اصفهان: نشر نوشته.





دوازدهمین سمینار انجمن مشاوره ایران



کاربرد مشاوره در ارتقای کیفیت زندگی

شعاع کاظمی، مهرانگیز؛ مومنی جاوید، مهرآور (۱۳۸۸). رابطه هوش هیجانی و ویژگی های شخصیتی دانشجویان دختر رشته های تربیت بدنی و علوم تربیتی، فصلنامه روان شناسی و دین، سال دوم، شماره ۴.

شمسایی، محمدمهدی؛ نیکخواه، حمیدرضا؛ جدیدی، محسن (۱۳۸۵). نقش احساس هویت و هوش هیجانی در رضایت زناشویی، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال اول، شماره ۲. عامری، فریده؛ نوربالا، احمد علی؛ اژه‌ای، جواد؛ رسولزاده طباطبایی، سید کاظم (۱۳۸۲). بررسی تاثیر مداخلات خانواده درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی، مجله روانشناسی ۲۷، سال هفتم، شماره ۳.

کازبی، پل سی (۱۳۸۷). پایه های پژوهش در علوم رفتاری. ترجمه حمید رضا عریضی و حجت الله فراهانی. تهران: انتشارات روان. (سال اثر اصلی، ۲۰۰۴). کیمیایی، سید علی؛ رفتار، محمدرضا؛ سلطانی فر، عاطفه (۱۳۹۰). آموزش هوش هیجانی و اثربخشی آن بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشجوی. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، سال اول، شماره ۱.

گلمن، دانیل (۱۳۸۹). هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا. تهران: رشد. مهبانیان خامنه، مهري؛ برجعلي احمد؛ سليمي زاده، محمد کاظم (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی، مجله روانشناسی ۳۹، سال دهم، شماره ۳. یارمحمدیان، احمد؛ بنکدار هاشمی، نازنین؛ عسگری، کریم (۱۳۹۰). تأثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان، دانش و پژوهش در روانشناسی، جلد ۱۲، شماره ۴۴.

Donnellan, M.B.t., Conger, R.D., & Bryant, C.M. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality* 38: 481-504.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *working with emotional intelligence*. new york bantam.

Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence*. In Sadock B. J. & Sadock V. A. (Eds.). Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (7th ed). Philadelphia: Williams & Wilkins.

Halford, W.K., Sanders, M.R. & Behrence, B.C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in atrisk couples? Fear-year effects of a behavioural relationship education problem. *American Journal of Family Psychology*; 15: 750-768.

Mayer, J.D. & Cobb, C.D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: does it make sense? *Educational Psychology Review*, 12 (2), 163-183.

Mayer, J.D. & Cobb, C.D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: does it make sense? *Educational Psychology Review*, 12 (2), 163-183.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., & Golden, C.J. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences Volume 25 (2)*: 167-177.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.