

نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه‌ی هوش هیجانی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی

فاطمه دارنجانی^{۱*}، نادره سهرابی^۲، محمد ختیر^۳

چکیده

هدف از این پژوهش، تبیین نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه هوش هیجانی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی بود. جامعه آماری زنان مراجعه کننده به مراکز-های مشاوره در سطح شهر شیراز بودند، که از بین مراکز ده مرکز به صورت تصادفی انتخاب شدند. و تمامی زنانی که در یک فاصله زمانی ۳ ماهه (آبان تا آخر دی ماه) به دلیل مشکلات خانوادگی به این مراکز مراجعه کرده بودند و حاضر به همکاری شدند، ۱۵۰ نفر می‌شدند، که به عنوان نمونه آماری در این پژوهش شرکت داده شدند. طرح این پژوهش از نوع همبستگی بود. داده‌ها از راه پرسشنامه رضایت از زندگی دینر، پرسشنامه هوش هیجانی شاتو پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای موس و بیلینگز و الیه جمع‌آوری و مورد تحلیل آماری قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد سبک‌های مقابله‌ای نقش واسطه‌گری معناداری در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی ایفا نکرد. **واژه‌های کلیدی:** رضایت از زندگی، هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای

^۱ - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد واحد مرودشت

^۲ - استادیار دانشگاه آزاد واحد مرودشت

^۳ - استاد دانشگاه آزاد واحد مرودشت

* - نویسنده‌ی مسئول مقاله: fatemedarenjane@yahoo.com

مقدمه

شاهکار خلقت خداوندی در آسمان‌ها و زمین تزئین مخلوقات به زوجیت است، که این سنت را بر جماد و نبات و صد البته بر انسان حاکم نمود و هنگامی که زوجیت انسانی همراه با خرد خدادادی انسان عجین می‌گردد محصولی به نام خانواده به همراه دارد. که از بزرگترین ارمغان خداوند منان بر جامعه بشری به بلندای تاریخ بشمار می‌رود. خانواده در زندگی بشر بس کهن می‌باشد. وامری طبیعی، آری تدبیر الهی در آفرینش بر این تعلق گرفت که تنها شهوت نفس میان زن و مرد حاکم نباشد و عشق به خانواده متولد شد.

همه مردم مشکلات و عوامل استرس زا را در زندگی‌شان تجربه می‌کنند و بایستی مکانیزم‌هایی برای مقابله با این دشواری‌ها پیدا کنند. این عوامل استرس زا در دامنه‌ای از هر روز، در حد معمول یا خیلی شدید همچون بیماری و بیکاری قرار می‌گیرد. این که مردم چگونه با این استرس مقابله می‌کنند از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. حتی هم‌چنان که یک موقعیت خاص ممکن است رشد کند، راهبردهای استفاده شده به وسیله یک فرد هم ممکن است، تغییر و رشد یابد (غضنفری و قدم پور، ۱۳۸۷). به دلیل اهمیت "رضایت از زندگی" از یک سو و اهمیت توانایی‌های هوش هیجانی و اهمیت انتخاب سبک‌های مقابله‌ای که افراد برای مقابله با فشارهای زندگی استفاده می‌کنند و نیز از آنجا که در این زمینه پژوهشی در داخل کشور صورت نگرفته است، تصمیم به انجام پژوهشی با عنوان نقش واسطه‌گری سبک‌های^۱ مقابله‌ای در رابطه هوش هیجانی با رضایت^۲ از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی می‌باشد تا گامی در جهت ارتقای سلامت روان خانواده و پیشگیری از اختلافات زناشویی باشد.

رضایت از زندگی متغیری رایج در مطالعات آماری و شاخص تعیین کننده مقدار سلامتی افراد می‌باشد (براگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۸). رضایت از زندگی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیش تر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند. رضایت در زندگی از راه علائق متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (خسروی و همکاران، ۱۳۹۰). دینر^۴ (۱۹۸۵) رضایت از زندگی را به عنوان قضاوت شخصی از سعادت و بهورزی تعریف کرده‌اند.

مفهوم رضایت به عنوان یک تجربه درونی است که حضور مثبت هیجان‌ها و نبود احساسات منفی را در بر می‌گیرد. پژوهش‌های گذشته به ارتباط عواملی نظیر سن، تحصیلات، احترام متقابل،

^۱.coping styl

^۲.life satisfaction

^۳.Brog

^۴.Diner

مدت ازدواج و ارتباطات جنسی، راهبردهای مقابله‌ای، هوش هیجانی و هوش معنوی با رضایت از زندگی اشاره نموده‌اند. مالتبای^۱ و همکاران (۲۰۰۴) دریافتند افرادی که رضایت از زندگی بالاتری دارند از سبک‌های مقابله‌ای موثرتر و مناسب‌تر استفاده می‌کنند، عواطف و احساسات مثبت عمیق‌تری را تجربه می‌کنند و از سلامت عمومی بالاتری برخوردارند و عدم رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، غلایم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است. هم‌چنین در پژوهشی که احدی و همکاران (۱۳۸۶) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. مسئله هوش به عنوان یک ویژگی اساسی که تفاوت فردی را در بین انسان‌ها موجب می‌شود از ابتدای تاریخ مکتوب زندگی انسان مورد توجه بوده است. اما از آغاز مطالعه هوش غالباً بر جنبه‌های شناختی آن نظیر حافظه، حل مسئله و تفکر تاکید شده است، در حالی که امروزه نه تنها جنبه‌های غیر شناختی هوش یعنی توانایی عاطفی، هیجانی، شخصی و اجتماعی مورد توجه قرار می‌گیرد بلکه در پیش بینی توانایی فرد برای موفقیت و سازگاری در زندگی نیز مورد اهمیت واقع شده است (ونگ^۲ و لاو^۳، ۲۰۰۳). یکی از مفاهیم هوش که به عنوان جدیدترین تحول در زمینه‌ی فهم رابطه‌ی تعقل و هیجان است و از آن به عنوان ماشه چکان یک انقلاب بزرگ در زمینه‌ی ارتقای بهداشت روانی یاد می‌شود، مفهوم هوش هیجانی است. سالوی و مایر (۱۹۹۴) در پاسخ به این پرسش که چرا دو فرد با هوش‌بهر مساوی می‌توانند به سطوح کاملاً متفاوتی از پیشرفت و خوشبختی برسند، برای اولین بار هوش هیجانی را مطرح نمودند.

منظور از هوش هیجانی، آن دسته از جنبه‌های زیربنایی رفتار فردی است که به‌گونه کامل با توانایی‌های عقلانی و تفکری او متفاوت است (برادبری و گریوز؛ ترجمه ابراهیمی ۱۳۸۷). هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌های غیر شناختی است، دانش‌ها و مهارت‌هایی که بر توانایی رویارویی موفقیت آمیز با - مقتضیات و فشارهای محیطی تاثیر می‌گذارد (بار- ان ۱۹۹۷؛ شریفی درآمدی، ۱۳۸۶). بر اساس برخی مطالعات، مولفه‌های هوش هیجانی پیش بینی‌کننده عمده‌ای برای شاخص‌های بهزیستی روانی از جمله رضایت از زندگی و عملکرد بین فردی بشمار می‌روند (اکسترمر^۴ و فرناندز^۵، ۲۰۰۵). همه ما در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم، با این حال هرکس به شیوه‌ی خاص خود به مسائل پاسخ می‌دهد. برخی هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات

^۱. Maltaby

^۲. Wong

^۳. Law

^۴. Extremera

^۵. Fernandez

می‌کوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و با استفاده از راهبردهایی مانند مسئله‌گشایی، تفکر مثبت و استفاده مؤثر از نظام‌های حمایتی با موقعیت مقابله کنند. در مقابل، برخی دیگر به جای مقابله سازگارانه با مسائل سعی می‌کنند به روش‌های گوناگون مانند پناه بردن به الکل و مواد مخدر و در نوجوانان فرار از منزل، گریز از مدرسه و سایر راهبردهای ناکارآمد از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند. پژوهشگران این دو نوع سبک مقابله با مشکلات را به ترتیب مقابله متمرکز بر مسأله و مقابله متمرکز بر هیجان نامیده‌اند. این که در هنگام مواجهه با موقعیت‌های دشوار به کدام یک از این راهبردها متوسل می‌شویم به ارزیابی ما از موقعیت (ارزیابی اولیه) و توانایی خود در مقابله با این موقعیت (ارزیابی ثانویه) بستگی دارد. امروزه پژوهشگران با بررسی راهبردهای مقابله‌ای افراد موفق و ناموفق نکات بسیار مهمی را روشن کرده‌اند. این مطالعات نشان داده‌اند کسانی که به‌گونه موفقیت‌آمیز با مشکلات مقابله می‌کنند، افرادی هستند که خود را به مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای مجهز کرده‌اند (حمیدی، ۱۳۸۶).

روزنهان و سلیگمن (۱۹۹۹؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۹) روش‌هایی را که ذهن به وسیله آنها رویدادهای روانی دردناک را تغییر می‌دهد راهبردهای مقابله‌ای می‌دانند. سارا فینو (۲۰۰۲؛ ترجمه میرزایی، ۱۳۸۴) معتقد است که استرس، ناهماهنگی ادراک شده میان ملزومات موقعیت و منابع فرد است، و به دلیل آنکه مردم از راهبردهای مقابله‌ای برای خنثی کردن یا کاهش استرس استفاده می‌کنند، راهبردهای مقابله‌ای در جهت کاهش ارزیابی افراد از مقدار این ناهماهنگی صورت می‌گیرد.

بنابراین، به فرایندی که برای مهار ناهماهنگی ادراک شده بین ملزومات و منابع در یک موقعیت استرس زا وجود دارد، مقابله گفته می‌شود.

از نظر لازاروس و فالکمن دو نوع راهبرد مقابله‌ای وجود دارد، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان‌مدار (کورتیس، ۲۰۰۰؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۱). مقابله مسئله‌مدار راهبرد شناختی رودر رو شدن مستقیم با مشکلات خود و تلاش برای حل کردن آنهاست. مقابله هیجان‌مدار تلاش برای پاسخ دهی هیجانی به استرس، خصوصاً به مکانیزم‌های دفاعی است. در این روش از چیزی اجتناب می‌ورزیم، اتفاقات رخ داده را توجیه یا انکار می‌کنیم، آنها را به شوخی می‌گیریم.

بنابراین، با توجه به پژوهش‌های انجام گرفته شده در این زمینه، و ارتباط متقابل سبک‌های مقابله‌ای، هوش هیجانی، هوش معنوی با رضایت از زندگی، در این پژوهش برآنیم تا به بررسی نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه‌ی هوش هیجانی و هوش معنوی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی بپردازیم.

اهمیت نظری و عملی پژوهش

سالم نبودن خانواده از نظر روانی و مشکلات اقتصادی و اجتماعی به دلیل تأثیری که روی اعضای خود دارد، جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد، کارکرد زیستی خانواده، ضامن بقای جامعه انسانی است و کارکرد پرورشی آن، زمینه ساز تربیت فرزندان است که برای ساختن جامعه فردا آماده می‌شود. تعادل روانی، تقویت اراده، دیگر گرایشی، رویارویی با مشکلات، میل به تلاش، سازندگی، نو آوری، ارتباط با خداوند و عبادت، همگی صفاتی‌اند که خانواده سالم، بهترین بستر رشد فرهنگی و سلامت جسم و روان و مهم‌ترین عامل انتقال ارزش‌ها، پرورش عاطفی، کاهش آسیب‌های اجتماعی و ارتقای امنیت هر جامعه به شمار می‌آید. با وجود این پرداختن به موضوع آسیب شناسی خانواده برای دست یافتن به راهبردهای پیشگیری، یکی از مهم‌ترین مسائل ضروری آموزش خانواده است. زیرا بدون شناخت عوامل، دست‌یابی به راه‌های درمان امکان پذیر نخواهد بود. سخن از آسیب شناسی خانواده، سخن از عواملی است که بهداشت روانی خانواده و ازدواج را تهدید می‌کند.

با توجه به این که خانواده کوچکترین واحد اجتماعی، اساس تشکیل جامعه و حفظ عواطف انسانی است، بنابراین خانواده و عوامل موثر بر رضایت اعضای آن باید هر چه بیش‌تر مورد توجه قرار گیرد و تلاش شود که از اختلالات خانوادگی جلوگیری به عمل آید و بستر رضایت بیش‌تر از زندگی فراهم شود. بر همین اساس سعی می‌شود در این پژوهش نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه و هوش هیجانی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی مورد بررسی قرار گیرد تا گامی در جهت ارتقای سلامت روان خانواده و رضایت از زندگی و پیشگیری از اختلافات زناشویی باشد.

اهداف پژوهش

به پیروی از مطالعاتی که تاکنون در این زمینه انجام گرفته است در این پژوهش هدف اساسی تبیین نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه هوش هیجانی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی می‌باشد. در این راستا متغیر سبک‌های مقابله‌ای به عنوان متغیر واسطه بین هوش هیجانی با رضایت از زندگی مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت.

سیاروچی، دین و آندرسون (۲۰۰۲) نشان دادند که هوش هیجانی پایین با مقابله ناسازگارانه، آسیب شناسی روانی بالاتر و نشانه‌های مربوط به اختلال استرس پس از ضربه ارتباط دارد.

ترینداد و جانسون (۲۰۰۲) بین نمره‌های بالاتر هوش هیجانی و مصرف کمتر سیگار و الکل یعنی یکی از روش‌های مقابله‌ای فرد با مسایل و مشکلات، در یک گروه از دانش‌آموزان رابطه

معنی‌داری به دست آوردند. مالتبای و همکاران (۲۰۰۴)، دریافتند افرادی که رضایت از زندگی بالاتری دارند از سبک‌های مقابله‌ای موثرتر و مناسب‌تر استفاده می‌کنند، عواطف و احساسات مثبت عمیق‌تری را تجربه می‌کنند و از سلامت عمومی بالاتری برخوردارند.

گادبی^۱ و کوریج^۲ (۲۰۰۴؛ به نقل از حمیدی، ۱۳۸۶) نیز نشان دادند که مهارت‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار با سلامت روان رابطه معناداری دارد. آنها با آموزش این مهارت‌ها به دانشجویان پرستاری مشاهده کردند که افسردگی و اضطراب آنها به‌گونه معناداری کاهش یافت.

باستین، برنز و نتلیک (۲۰۰۵)، نشان دادند که هوش هیجانی بالاتر با راهبرد مسأله‌مدار کارآمدتر، رضایت زندگی بالاتر و اضطراب کمتر ارتباط دارد. مطالعات طولی سولدو، هیوبنر (۲۰۰۸) نشان داده است که رضایت از زندگی نقش مهمی در متعادل سازی رابطه‌ی بین رویدادهای استرس‌زای زندگی و برون‌ریزی رفتاری در جوانان دارد، به همین علت است که جوانانی که رضایت از زندگی بالایی دارند به‌گونه معنی‌داری برون‌ریزی رفتاری کمتری در مواجهه با رویدادهای بد و زیان‌آور زندگی دارند.

ورجاریا، اسمیت و کلی (۲۰۱۰)، در پژوهشی با عنوان هوش هیجانی، پاسخ‌های مقابله‌ای و ماندن دراز مدت همبسته با استرس فرهنگ‌پذیری، در میان دانشجویان دانشگاه بین‌المللی تایلند با نمونه‌ای به حجم ۲۱۶ نفر دانشجوی خارجی یافتند که پایین‌ترین سطح استرس فرهنگ‌پذیری، همبستگی معنادار با ماندن دراز مدت در تایلند، هوش هیجانی، پاسخ‌های مقابله‌ای (از قبیل تحلیل منطقی و جستجوی حمایت) و پاسخ‌های مقابله‌ای غیر فعال مانند (شناختی اجتماعی، پذیرش، تسلیم و تخلیه هیجانی) دارد. حمیدی (۱۳۸۶)، در پژوهشی به بررسی رابطه هوش هیجانی با سبک‌های مقابله‌ای در نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم پرداخت. نتایج نشان داد که رابطه بین هوش هیجانی نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم با سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار مستقیم و از طرف دیگر رابطه بین هوش هیجانی نوجوانان مناطق محروم با سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با توجه به جنس معکوس است. با این تفاوت که مقدار همبستگی بین این دو متغیر در گروه دختران بیش‌تر است. هم‌چنین دختران در این پژوهش در دوازده مؤلفه هوش هیجانی: حل مسأله، خوش‌بختی، استقلال، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین فردی، خوش‌بینی، عزت نفس، کنترل تکانش، مسئولیت‌پذیری و همدلی عملکرد بهتری از پسران نشان دادند.

عبداللهی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با رضایت و همسازی زناشویی یافتند که رضایت زناشویی و همسازی زناشویی با هوش هیجانی و

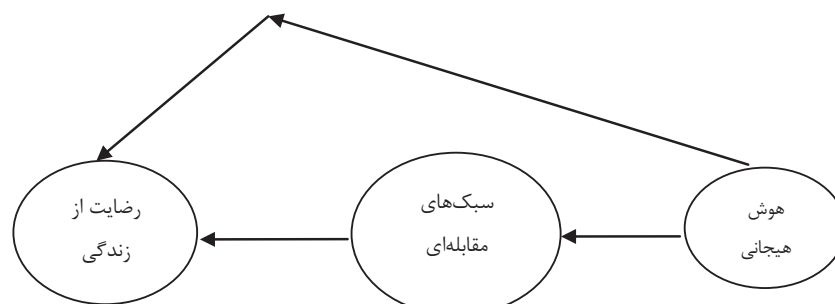
^۱.Godbby

^۲.Courage

سبک مقابله مسله محور همبستگی مثبت دارند. راه گستر (۱۳۹۰)، در پژوهشی با این موضوع رابطه بین هوش هیجانی با رضایت زناشویی در بین زوجین به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی با رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد و همچنین بین شادکامی با رضایت زناشویی رابطه‌ی معنادار وجود دارد. و با توجه به این نتایج مبنی بر وجود رابطه بین هوش هیجانی و شادکامی با رضایت زناشویی، می‌توان نتیجه گرفت که در جریان ازدواج ظرفیت هیجانی و خوش بینی، عوامل تعیین در پژوهش یک زندگی پایدار، سازگار و رضایتمندانه در بین زوجین می‌باشد. یارمحمدیان و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خودشان به عنوان تاثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی تاثیر معناداری بر سازگاری زناشویی و مولفه‌های آن (رضایت دوتایی، توافق دوتایی، همبستگی دوتایی و بیان محبت آمیز) در زوج‌های جوان دارد. همچنین در سازگاری زناشویی کلی، توافق دونفری و ابراز محبت در گروه آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت معنادار نداشتند، ولی در رضایت زناشویی و همبستگی دونفری بین دو گروه آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش هوش هیجانی تفاوت معناداری به دست آمد.

فرضیه‌ی پژوهش

سبک‌های مقابله‌ای نقش واسطه‌گری معناداری در رابطه بین هوش هیجانی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی را ایفا می‌کنند.



شکل ۱: مدل فرضی پژوهش

روش پژوهش

طرح این پژوهش از نوع همبستگی می‌باشد.

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش مشتمل بر تمامی زنانی می‌باشد که از آبان ماه تا آخر دی ماه سال ۱۳۹۰ به علت مشکلات خانوادگی به کلینیک‌های مشاوره در شهر شیراز مراجعه نموده‌اند.

نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، ده مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی انتخاب و از ۱۵۰ نفر خانمی که به علت مشکلات خانوادگی به آن مراکزها مراجعه کرده بودند و حاضر به همکاری شدند، خواسته شد تا در این پژوهش شرکت کنند.

ابزار گردآوری داده‌ها:

در این پژوهش از چهار پرسشنامه استفاده گردید:

مقیاس رضایت از زندگی^۱

این مقیاس پنج پرسشیه‌وسيله داینر^۲ و همکارانش (۱۹۸۵) جهت سنجش مقدار رضایت کلی از زندگی تهیه شده است و به عنوان شاخص احساس شادمانی در پژوهش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. مقیاس رضایت از زندگی^۳ (SWLS) برای اندازه‌گیری قضاوت کلی فرد از رضایت از زندگی که به‌گونه نظری، براساس مقایسه شرایط زندگی با استانداردهای از پیش تعیین شده پیش-بینی می‌شود طراحی شده است. از آنجایی که افراد گوناگون، ممکن است ایده‌های متفاوتی درباره ترکیبات یک زندگی خوب داشته باشند، SWLS برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی کلی افراد طراحی شده است. مقیاس رضایت از زندگی، جنبه‌ی مثبت تجارب افراد را بجای تمرکز بر هیجان-های منفی اندازه می‌گیرد. این مقیاس در ابتدا شامل ۴۸ پرسش بود که بعد از تحلیل عاملی به ۱۰ پرسش کاهش یافت. به خاطر شباهت‌های معنایی بین ۱۰ پرسش، نسخه نهایی SWLS به ۵ پرسش کاهش یافت (جووانی^۴ و همکاران، ۲۰۰۹). ضرایب هم‌هنگی درونی مقیاس رضایت از زندگی به‌گونه هم‌هنگی بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (داینر و همکاران، ۱۹۸۵؛ لویز^۵ و همکاران، ۱۹۹۵).

در پژوهش‌های انجام شده اعتبار همگرا و واگرای SWLS در حد مناسبی گزارش شده است به‌گونه‌ای که نمره‌های SWLS با نمره‌های سایر ابزارهای اندازه‌گیری بهزیستی، ارتباط مثبت

^۱.Life Satisfaction Scale

^۲.Diener

^۳.Satisfaction With Life Scale (SWLS)

^۴.Gouveia

^۵.Lewis

و معناداری داشته است (داینر و همکاران، ۱۹۸۵؛ لوکاس^۱ و همکاران، ۱۹۹۶). هم‌چنین، ارتباط منفی و معناداری بین سازه‌هایی چون افسردگی، اضطراب، عواطف منفی و پریشانی روانی داشته است (پاوت^۲ و داینر، ۲۰۰۸).

در مقابل هر پرسش طیف لیکرت ۵ نمره‌ای از کاملاً موافقم (نمره ۱) تا کاملاً مخالفم (نمره ۵) در نظر گرفته شد. این مقیاس به‌وسیله خیر و سامانی (۱۳۸۳) برای استفاده در ایران مورد انطباق قرار گرفته است و شواهد روایی و پایایی آن را مطلوب گزارش نموده‌اند. پرسش‌های این مقیاس به گونه‌ای است که متناسب با زندگی نوجوانی و بزرگسالی است. اسماعیلی (۱۳۸۷) برای تعیین اعتبار مقیاس، به‌گونه همزمان آن را با مقیاس شادکامی آکسفورد اجرا کرد که ضریب اعتبار همزمان آن دو ۰/۶۶ به دست آمد و ضریب پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شد. شیخی و همکاران (۱۳۹۰) نیز در پژوهش خود روایی و پایایی این مقیاس را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که هماهنگی درونی این مقیاس، برابر با ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن، برابر با ۰/۷۷ می‌باشد. هم‌چنین، نتایج تحلیل عاملی نشان داد که مقیاس رضایت از زندگی، تک عاملی است و از اعتبار لازم برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی بین دانشجویان برخوردارند.

مقیاس هوش هیجانی شوت^۳

این پرسشنامه به‌وسیله شوت و همکاران در سال ۱۹۹۸ بر اساس مدل نظری هوش هیجانی سالوی و مایر (۱۹۹۰) و برای سنجش هوش هیجانی نوجوانان ساخته شده است. شوت و همکاران با استفاده از تحلیل عاملی و تحلیل مولفه‌های اصلی پاسخ ۳۱۶ آزمودنی به ۶۲ ماده، مقیاسی که بر مبنای این مدل ساخته بودند چهار عامل به دست آوردند.

عامل اول (پرسشنامه حاضر) شامل ۳۲ ماده و دارای ارزش ویژه^۴ ۰/۷۹ بود و عامل دوم تا چهارم به ترتیب ارزش ۰/۵۸، ۰/۲۹، ۰/۵۳ را نشان دادند. ۳۳ ماده‌ای که در عامل اول قرار گرفتند، نشان دهنده مدل مفهومی سالوی و مایر (۱۹۹۰) از هوش هیجانی بودند. در مجموع این ۳۳ ماده، سه طبقه مشاهده شد:

ارزیابی و ابراز هیجان دارای ۱۳ ماده (مانند فکرمی‌کنم درک پیام‌های غیر گفتاری دیگران مشکل است).

تنظیم هیجان دارای ۱۰ ماده (مثل من به دنبال فعالیت‌هایی هستم که مرا خوشحال می‌-

کنند)

^۱.Lucas

^۲.Povet

^۳.Schutte Emotional intelligence Scale

^۴. Eigen Value

بهره برداری از هیجان دارای ۱۰ ماده (مانند زمانی که تغییری در حالت هیجانی خود احساس میکنم، دوست دارم به ایده‌های نو دست پیدا کنم).

علاوه بر این خرده مولفه‌های هر طبقه نیز مشخص گردید، مانند تنظیم هیجان در خود و دیگران طبقه‌بندی می‌شد. قدرت عامل اول و اصل صرفه جویی مفهومی مواد این عامل، منجر به انتخاب ۳۳ ماده برای تهیه مقیاس نهایی شد. عواملی که در این آزمون می‌سنجد به شرح زیر است:

عامل اول: تنظیم هیجان ۱ به معنای توانایی مواجهه سازگارانه با هیجانات مخالف یا منفی با استفاده از شیوه‌های خود تنظیمی که شدت یا طول مدت حالات چنین هیجاناتی را بهبود بخشیده و نیز قابلیت ایجاد شرایط لذت بخش برای سایر افراد و پنهان کردن هیجانات منفی خود بمنظور اجتناب از آسیب رساندن به احساسات شخصی دیگران را در بر می‌گیرد.

عامل دوم: ارزیابی و ابراز هیجان ۲ به مفهوم توانایی تشخیص و فهم هیجانات خویشتن و سایر افراد بر اساس سرخ‌های موقعیتی و بیانی که معانی هیجانی آنها با توافق فرهنگی همراه است. عامل سوم، بهره‌برداری از هیجان ۳ که شامل توانایی استفاده از داده‌های هیجانی در تفکر، عمل و مساله‌گشایی است (سالوی و مایر، ۱۹۹۰).

مقیاس سبک‌های مقابله‌ای

در این پژوهش از مقیاس موس، بلینگز و ال‌ه (۱۹۹۵) استفاده می‌گردد که ۳۲ پرسش دارد. و شامل مقابله متمرکز بر مسئله که گویه‌های شماره ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۶، ۱۷، ۲۰، ۲۹، ۳۲.

و مقابله متمرکز بر هیجان شامل گویه‌های ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۳۱ می‌شود (به نقل از حسن شاهی، ۱۳۸۱).

شیوه نمره‌گذار در این پرسشنامه از لیکرت ۴ درجه‌ای هرگز=۰، گاهی=۱، اغلب=۲، همیشه=۳، مشخص می‌شود. بر مبنای گزینه‌ای که آزمودنی انتخاب می‌کند نمره‌ای بین ۰ تا ۳ می‌گیرد، بدین ترتیب جمع نمره‌های مغایله متمرکز بر مسئله و متمرکز بر هیجان مشخص می‌شود. نمره آزمودنی در هر روش که بیش‌تر باشد روش مقابله آزمودنی بشمار می‌رود. حسن شاهی (۱۳۸۱)، کهدویی (۱۳۸۴) در پژوهش خود از این ابزار استفاده نموده و پایایی آن را ۰/۸۶ و ۰/۸۲ گزارش می‌نماید. روایی این مقیاس در بسیاری از پژوهش‌های داخل کشور از جمله چاوشی‌فر و طباطبایی (۱۳۷۹) و آقا محمدیان و پاژخ زاده (۱۳۸۱) در حد مطلوب گزارش شده است.

¹. Regulation of Emotion

². Appraisal and Expression of Emotion

³. Utilization of Emotions

روش اجرای پژوهش

بعد از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت از میان مراکز مشاوره شهر شیراز، ده مرکز به صورت تصادفی انتخاب و از بین زنانی که به دلیل مشکل خانوادگی به این مراکز مراجعه کرده بودند خواسته شد تا در صورت تمایل در این پژوهش شرکت کنند. قبل از دادن پرسشنامه به آنها، توضیحاتی در مورد نحوه‌ی پاسخ‌گویی به پرسشنامه به آنها داده شد و بر صادقانه پاسخ دادن آنها تأکید شد.

روش تجزیه تحلیل آماری

در این پژوهش بمنظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی مانند محاسبه انحراف معیار، میانگین استفاده شد و داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار کامپیوتری (SPSS) مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. بمنظور آزمون مدل علی پیشنهادی در این پژوهش از روش تحلیل مسیر به شیوه رگرسیون همزمان استفاده شد.

هدف پژوهش تبیین نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه با هوش هیجانی و هوش معنوی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی بود. با توجه به این هدف در این بخش یافته‌های پژوهش ارائه گردیده است و به بررسی فرضیه پژوهشی پرداخته شده است. ابتدا جدول میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و هم‌چنین ماتریس همبستگی ارائه می‌گردد و سپس به بررسی آماری فرضیه پژوهشی پرداخته خواهد شد و مدل نهایی پژوهش ارائه می‌گردد.

الف) یافته‌های توصیفی

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
خوش بینی و تنظیم هیجان	۳۸	۶۶/۱۶
ارزیابی هیجانات	۲۵	۲۹/۵۱
مهارت‌های اجتماعی	۳۳	۶۳/۴۳
کاربرد هیجانات	۱۹	۱۹/۲۴
مقابله متمرکز بر مسئله	۲۴	۳۲/۸۶
متمرکز بر هیجان	۲۷	۳۴/۷۰
رضایت از زندگی	۲۷	۵۲/۴۷

جدول ۲: ماتریس همبستگی

مقابله متمرکز بر هیجان	مقابله متمرکز بر مسئله	رضایت از زندگی	کاربرد هیجان‌ات	مهارت‌های اجتماعی	ارزیابی از هیجان‌ات	خوش بینی و تنظیم هیجان	
						۱	خوش‌بینی و تنظیم هیجان
					۱	**۰/۴۲	ارزیابی از هیجان‌ات
				۱	**۰/۴۵	**۰/۶۱	مهارت‌های اجتماعی
			۱	**۰/۶۰	**۰/۴۶	**۰/۵۳	کاربرد هیجان‌ات
		۱	۰/۴۹	**۰/۶۷	**۰/۳۵	**۰/۵۰	رضایت از زندگی
	۱	**۰/۳۳	**۰/۵۹	**۰/۴۷	**۰/۳۰	**۰/۳۷	سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله
۱	-۰/۱۱	-۰/۰۴	-۰/۱۲	۰/۱۰	**۰/۱۵	**۰/۳۳	سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان

سطح معناداری ۰/۰۱

ب) یافته‌های استنباطی

برای تحلیل متغیرها از روش تحلیل مسیر به شیوه رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد و سپس بر اساس مدل علی پیشنهادی به تبیین مدل پرداخته می‌شود.

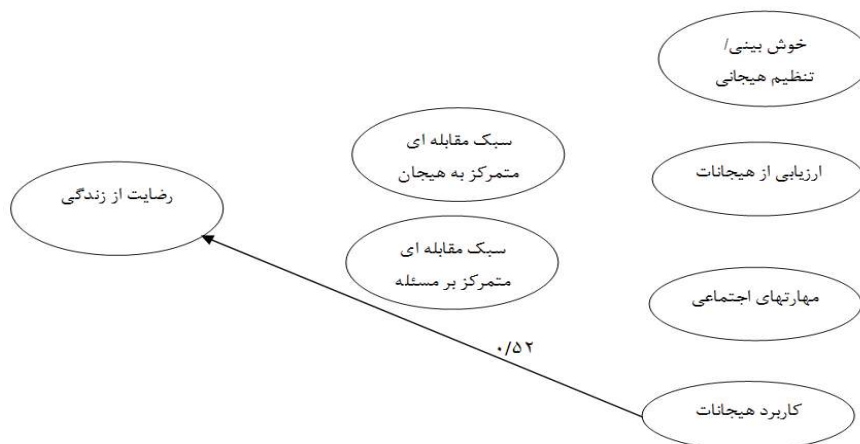
۱- پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش هیجانی

برای بررسی قدرت پیش‌بینی رضایت از زندگی به‌وسیله هوش هیجانی از رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد که نتایج در جدول ۳ آمده است

جدول ۳: پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی هوش هیجانی

متغیرهای مستقل	R	R ²	B	Beta	t	سطح معناداری
خوش‌بینی/تنظیم هیجانی	۰/۳۲	۰/۱۰	۰/۰۹	۰/۱۱	۱/۴۱	۰/۱۵
ارزیابی از هیجانات			۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۲۸	۰/۷۷
مهارت‌های اجتماعی			۰/۴۸	۰/۵۲	۶/۳۷	۰/۰۰۱
کاربرد هیجانات			۰/۱۸	۰/۱۰	۱/۴۰	۰/۱۶

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مهارت‌های اجتماعی ($\beta=۰/۵۲$ ، $p<۰/۰۰۱$) پیش‌بینی‌کننده‌ی معنی‌داری برای رضایت از زندگی می‌باشد.



شکل ۲: پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی هوش هیجانی

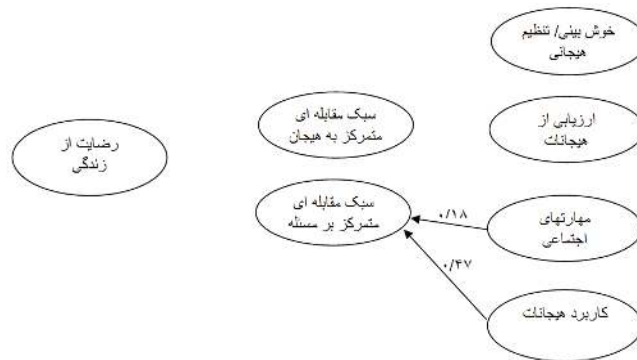
۲- پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله از روی هوش هیجانی

برای بررسی قدرت پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله به وسیله هوش هیجانی از رگرسیون چندگانه به شیوه‌ی همزمان استفاده شد که نتایج در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله از روی هوش هیجانی

متغیرهای مستقل	R	R ²	B	Beta	t	سطح معناداری
خوش‌بینی/ تنظیم هیجانی	۰/۶۱	۰/۳۷	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۱۷	۰/۸۶
ارزیابی از هیجانات			-۰/۰۰۴	-۰/۰۰۴	۰/۰۵	۰/۹۵
مهارت‌های اجتماعی			۰/۱۳	۰/۱۳	۲/۰۴	۰/۰۴
کاربرد هیجانات			-۰/۶۲	-۰/۶۲	۵/۶۳	۰/۰۰۱

باتوجه به جدول ۴ ملاحظه می‌شود که متغیر کاربرد هیجانات و مهارت‌های اجتماعی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای سبک‌های مقابله‌ای متمرکز بر مسئله می‌باشد.



شکل ۳: پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله از روی هوش هیجانی

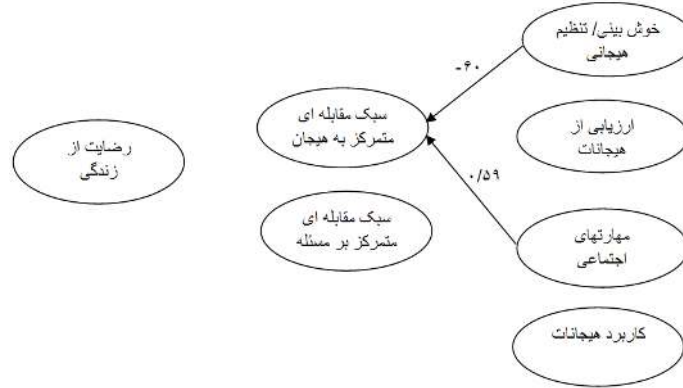
۳- پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان از روی هوش هیجانی

برای بررسی قدرت پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان از روی هوش هیجانی از رگرسیون چندگانه به شیوه‌ی همزمان استفاده شد که نتایج در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵: پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان از روی هوش هیجانی

متغیرهای مستقل	R	R ²	B	Beta	t	سطح معناداری
خوش‌بینی/ تنظیم هیجانی	۰/۵۴	۰/۳۰	-۰/۴۳	-۰/۶۰	۶/۷۴	۰/۰۰۱
ارزیابی از هیجانات			-۰/۱۳	-۰/۱۲	۱/۵۱	۰/۱۳
مهارت‌های اجتماعی			۰/۴۴	۰/۵۹	۶/۳۰	۰/۰۰۱
کاربرد هیجانات			-۰/۱۴	-۰/۱۰	۱/۱۶	۰/۲۴

جدول ۵ نشان می‌دهد که متغیر خوش بینی / تنظیم هیجان (P=.001) پیش بینی کننده معناداری و معکوسی برای سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان می‌باشد.



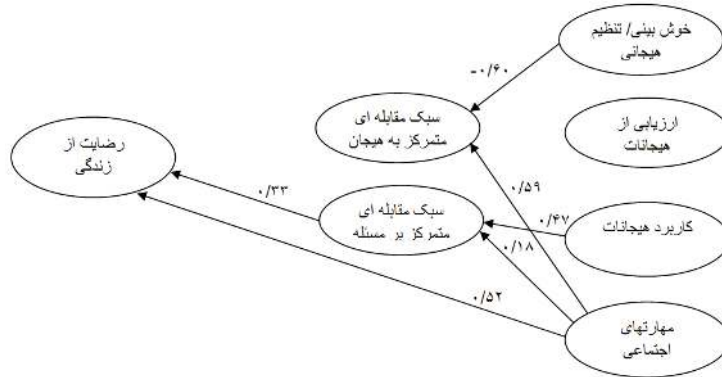
شکل ۴: مسیر پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان از روی هوش هیجانی

۴- پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی هوش هیجانی با کنترل سبک‌های مقابله‌ای برای پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی هوش هیجانی با کنترل سبک‌های مقابله‌ای در این پژوهش از رگرسیون چند متغیری استفاده شده است، که نتایج حاصل از آن در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶: پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی هوش هیجانی با کنترل سبک‌های مقابله‌ای

سطح معناداری	t	Beta	B	R ²	R	متغیرهای مستقل
۰/۱۵	۱/۴۱	۰/۱۱	۰/۰۹	۰/۴۷	۰/۶۸	خوش‌بینی/تنظیم هیجانی
۰/۷۷	۰/۲۸	۰/۰۲	۰/۰۲			ارزیابی از هیجانات
۰/۰۰	۶/۳۷	۰/۵۲	۰/۴۸			مهارت‌های اجتماعی
۰/۱۶	۱/۴۰	۰/۱۰	۰/۱۸			کاربرد هیجانات
۰/۴۳	۰/۷۹	۰/۰۷	۰/۰۶	۰/۴۷	۰/۶۸	خوش‌بینی/تنظیم هیجانی
۰/۸۶	۰/۱۶	۰/۰۱	۰/۰۱			ارزیابی از هیجانات
۰/۰۰۱	۶/۱۱	۰/۵۷	۰/۵۲			مهارت‌های اجتماعی
۰/۱۳	۱/۵۱	۰/۱۲	۰/۲۱			کاربرد هیجانات
۰/۴۴	۰/۷۶	-۰/۰۵	-۰/۰۷			متمرکز بر مسئله
۰/۳۳	۰/۹۶	-۰/۰۶	-۰/۰۸	متمرکز بر هیجان		

همان‌گونه که جدول ۶ نشان می‌دهد، ضریب بتای سبک‌های مقابله‌ای در مرحله سوم افزایش پیدا کرده است که این امر نشان دهنده این می‌باشد که سبک‌های مقابله‌ای نقش واسطه‌گری را در بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی ایفا نمی‌کنند.



شکل ۵: پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی هوش هیجانی با کنترل سبک‌های مقابله‌ای

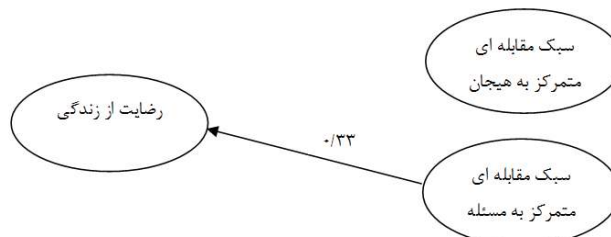
۴- پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی سبک مقابله‌ای

برای بررسی قدرت پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی سبک‌های مقابله‌ای از رگرسیون چند گانه به شیوه همزمان استفاده شد که نتایج در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷: پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی سبک مقابله‌ای

متغیر واسطه	R	R2	B	بتا	t	سطح معناداری
سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان	۰/۳۳	۰/۱۱	-۰/۰۰۳	-۰/۰۳	-۰/۰۳	۰/۹۷
سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله	۰/۳۳	۰/۱۱	۰/۴۲	۰/۳۳	۴/۳۹	۰/۰۰۱

جدول ۷ بیانگر آن است که متغیر سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله ($P=۰/۰۰۱$) پیش‌بینی کننده معناداری برای رضایت از زندگی می‌باشد.



شکل ۶: پیش‌بینی رضایت از زندگی از روی سبک مقابله‌ای

جدول ۸: اثر مستقیم متغیر برون زاد بر متغیر واسطه و درون زاد

متغیر واسطه و درون زاد	سبک‌های مقابله‌ای متمرکز بر هیجان	سبک‌های مقابله‌ای متمرکز بر مسئله	رضایت از زندگی
متغیر برون زاد			
خوش بینی / تنظیم هیجان	-۰/۶۰		
ارزیابی از هیجانات			
مهارت‌های اجتماعی	۰/۵۹	۰/۱۸	۰/۵۲
کاربرد هیجانات		۰/۴۷	

جدول ۹: اثر مستقیم متغیر واسطه بر متغیر درون زاد

متغیر درون زاد	رضایت از زندگی
متغیر واسطه	
سبک‌های مقابله‌ای متمرکز بر هیجان	
سبک‌های مقابله‌ای متمرکز بر مسئله	۰/۳۳

جدول ۱۰: اثر غیر مستقیم متغیر برون زاد بر متغیر درون زاد

متغیر برون زاد	رضایت از زندگی
متغیر درون زاد	
کاربرد هیجانات	۰/۱۵۵
مهارت‌های اجتماعی	۰/۰۵۹

بحث و نتیجه گیری

بدین منظور به تبیین فرضیه‌های پژوهش پرداخته و سپس به تبیین هدف کلی پژوهش که نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی است می‌پردازیم.

در فرضیه اول که مربوط به نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه با هوش هیجانی و رضایت از زندگی است با توجه به اینکه مقدار ضریب بتای مهارت‌های اجتماعی در مرحله اول ($\beta=۰/۵۲$) در مقایسه با مرحله سوم ($\beta=۰/۵۷$) افزایش داشته است می‌توان گفت که سبک‌های مقابله‌ای نقش واسطه‌گری در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی ایفا نمی‌کند. در این زمینه هیچ‌گونه پژوهشی وجود ندارد تا به بررسی و مقایسه این موضوع پردازیم. اما درباره مسیر ابعاد متغیر هوش هیجانی (خوش بینی/تنظیم هیجانی، ارزیابی از هیجانات، مهارت‌های اجتماعی، کاربرد

هیجان‌ات) با ابعاد سبک‌های مقابله‌ای (سبک‌های مقابله‌ای متمرکز بر هیجان و سبک‌های مقابله‌ای متمرکز بر مسئله) با رضایت از زندگی رابطه‌هایی وجود دارد که به تبیین هر کدام از آنها می‌پردازیم.

با توجه به یافته‌های پژوهش، مشاهده شد، عامل مهارت‌های اجتماعی از مقیاس هوش هیجانی، با رضایت از زندگی رابطه معناداری دارد، به عبارت دیگر هوش هیجانی قدرت پیش بینی‌کنندگی بالایی در رضایت زندگی دارد. هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌های غیر شناختی است، دانش‌ها و مهارت‌هایی که بر توانایی رویارویی موفقیت‌آمیز با خواسته‌ها- مقتضیات و فشارهای محیطی تاثیر می‌گذارد (باران^۱، ۱۹۹۷؛ شریفی در آمدی، ۱۳۸۶). براساس برخی مطالعات، مولفه-های هوش هیجانی پیش بینی کننده عمده‌ای برای شاخص‌های بهزیستی روانی از جمله رضایت از زندگی بشمار می‌رود. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش احدی و همکاران (۱۳۸۶)، جوکار (۱۳۸۶)، خویشتن دار (۱۳۸۵)، آگوستو لندا^۲ و همکاران (۲۰۰۶)، اکسترمرآ و فرناندز^۳ (۲۰۰۵)، اکسترما^۴ و فرناندز بروکل^۵ (۲۰۰۵)، واگنر^۶ (۲۰۰۲)، پلمر^۷، دونلسن^۸ و استاوق^۹ (۲۰۰۲) همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه باید گفت تحولات عظیمی که در حوزه هوش و هیجان رخ داده، بر ارتباط نزدیک و در هم تنیده این دو تاکید می‌نماید. هوش هیجانی، توانایی اداره مطلوب خلق و خوی، وضع روانی، کنترل تکانه‌ها و عواملی است که هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص انگیزه و امید ایجاد می‌کند. هوش هیجانی به عنوان مهارتی انعطاف پذیر که به آسانی آموخته می‌شود توانایی بسیار مهمی است، زیرا افرادی که مهارت‌های هیجانی دارند در هر حیطة از زندگی متمایزند، در زندگی خود خرسند و کارآمدند و عادات فکری را در اختیار دارند که موجب می‌گردد مولد و کارا باشند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که هوش هیجانی می‌تواند سبب افزایش مقدار سلامتی، رفاه، ثروت، موفقیت، عشق و شادی گردد. مطالعات نیز نشان می‌دهد بیش‌تر از ۵۰٪ عامل موفقیت، بستگی به هوش هیجانی دارد و کسانی که این هوش خود را به کار می‌گیرند با محیط اطراف خود سازگاری بیش‌تری دارند، اعتماد

¹ Bar-On

² Augusto Landa

³ Extremera & Fernandez

⁴ Extremera

⁵ Fernandez-Berrocal

⁶ Wagner

⁷ Palmer

⁸ Donaldson

⁹ Stough

به نفس بالایی نشان می‌دهند و از توانایی‌های خود آگاهند. برخی مطالعات مولفه‌های هوش هیجانی را یک پیش بین عمده برای شاخص‌های بهزیستی روانی (از جمله رضایت از زندگی) و عملکرد بین فردی محسوب می‌کند.

مسیر بعد پیش‌بینی سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله از روی هوش هیجانی می‌باشد. با توجه به یافته‌های پژوهش مشاهده کردیم که متغیر کاربرد هیجانات و مهارت‌های اجتماعی پیش-بینی کننده معناداری برای سبک مقابله‌ای متمرکز بر مسئله می‌باشد و خوش بینی / تنظیم هیجان پیش بینی کننده معنادار و معکوسی برای سبک مقابله‌ای متمرکز بر هیجان می‌باشد. نتایج به دست آمده با پژوهش زارغان (۱۳۸۶) و حمیدی (۱۳۸۶)، گادبی و کوریچ (۲۰۰۴)، منصوری نصرآبادی، کوچک انتظار و قدسی (۱۳۸۳)، محمدی (۱۳۸۷) همخوانی دارد. در تبیین نتیجه فوق می‌توان گفت، کسانی که از مهارت‌های اجتماعی بالایی برخوردارند، با توجه به شناختی که از مسائل اجتماعی دارند، می‌دانند که چگونه مشکلات را حل نمایند. این دسته از افراد در برخورد با مشکلات به جای اینکه تحت تاثیر آن قرار گیرند، تلاش نموده تا بر خود مسئله متمرکز شده و با خلاقیت و مهارتی که کسب کرده‌اند مشکل را مورد بررسی قرار داده و بهترین تدابیر را برای آن بیاندیشند. هوش هیجانی بالا به فرد این توانایی را می‌دهد تا کنترل موقعیت مسئله‌زا را به دست آورد و از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی همچون یأس، نومییدی، خستگی، عوامل هیجان منفی، فشار روانی اطرافیان و سایر عوامل مزاحم محیطی پیشگیری کند. هم‌چنین نتایج این پژوهش، نشان داد که رابطه بین هوش هیجانی و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار معکوس و معنادار است. این مسأله بدان معناست که هرچه هوش هیجانی در افراد افزایش می‌یابد، کمتر از شیوه‌های هیجانی مقابله در رویدادهای زندگی استفاده می‌کند.

به نظر می‌رسد مواجهه کارآمد، نقش محوری در هوش هیجانی داشته باشد. سالووی، بدل، دتویلر و مایر (۱۹۹۹)، به نقل از هانا و نیکلا، (۲۰۰۳) بر این باورند که افراد با هوش هیجانی بالاتر، مواجهه موفق‌تری دارند، چرا که آنها با دقت حالت‌های هیجانی خود را درک و ابزار می‌کنند، می‌دانند چگونه و چه هنگام احساسات خود را بیان نموده و به‌گونه‌ای کارآمد حالت‌های خلقی خود را تنظیم کنند.

از سوی دیگر باران و پارلیر (۲۰۰۰)، کنترل استرس و توانایی انطباق را دو عنصر اصلی هوش هیجانی می‌دانند. به بیان دیگر مواجهه انطباقی، ممکن است همانند هوش هیجانی در عمل، چیره شدن بر هیجان‌ها، رشد هیجانی و تمایز شناختی و هیجانی شمرده شود که به فرد اجازه می‌دهد تا در یک دنیای پر از چالش رشد کند. به‌گونه کلی توانایی هیجانی در تشخیص پاسخ‌های

هیجانی مناسب به هنگام رویارویی با رویدادهای روزمره، ایجاد نگرش مثبت درباره رخدادهای زندگی را در پی دارد.

در زمینه ارتباط میان راهبردهای مقابله‌ای و هوش هیجانی، باستین، برنز، و نتلیک (۲۰۰۵) نشان دادند که هوش هیجانی بالاتر با راهبرد مساله مدار کارآمدتر، رضایت از زندگی بالاتر و اضطراب کمتر ارتباط دارد.

محدودیت‌های پژوهش

در اختیار محقق

زیاد بودن تعداد پرسشنامه‌ها و وقت گیر بودن آن. عدم درک بعضی از پرسش‌ها به‌وسیله آزمودنی‌ها که نیاز به توضیح شفاهی آزماینده داشت و موجب وقت گیر شدن اجرای آزمون می‌گردید.

خارج از کنترل محقق

عدم همکاری مراکز مشاوره در جهت جمع‌آوری داده‌ها. محدود بودن اجرای این پژوهش در شهر شیراز که تعمیم آن را برای سایر شهرها با احتیاط مواجه می‌کند.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد‌های کاربردی

می‌توان با فراهم آوردن زمینه‌های لازم برای افزایش هوش هیجانی و هوش معنوی زوجین و یادگیری نحوه مقابله کارآمد با تنیدگی‌ها، گام مفیدی برای ایجاد رضایت، ثبات و پایداری زندگی زناشویی برداشت. این آموزش‌ها در تمامی سطوح و در پیش از ازدواج، حتی زمانی که هنوز برای ازدواج اقدامی نشده است اجرا شود.

پیشنهاد‌های پژوهش

- ۱- بدیهی است که انجام دادن پژوهش‌هایی در نمونه‌ای وسیع‌تر و با استفاده از ابزارهای سنجش جامع‌تر، امکان تعمیم نتایج را در سطحی بالاتر فراهم می‌سازد.
- ۲- این پژوهش بر روی جامعه‌های دیگر انجام شود و با نتایج این پژوهش مقایسه گردد.
- ۳- این پژوهش با روش‌های پژوهش دیگری مثل روش آزمایشی نیز انجام شود و با نتایج این پژوهش مقایسه گردد.
- ۴- پیشنهاد می‌شود این پژوهش بر روی نمونه مردان نیز انجام شود و با نتایج این پژوهش مقایسه گردد.

منابع

- حمیدی، فریده. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی با سبک‌های مقابله ای در نوجوانان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*. دوره ۱. شماره ۴ و ۵. پاییز و زمستان ۱۳۸۶. صص ۴۳۲-۴۴۴.
- خسروی، صدرا؛ نشاط دوست، حمیدطاهر؛ مولوی، حسین؛ کلانتری، مهرداد. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثر نگرا بر رضایت از زندگی زوجین. *مجله پزشکی هرمزگان*، سال پانزدهم، شماره اول، صص ۴۸-۴۰.
- عبداللهی، افسانه، کافی، سیدموسی (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با رضایت و همسازی زناشویی، *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی* - سال هفتم / شماره ۲۷ / بهار ۹۰.
- غضنفری، فیروزه؛ قدم پور، عزت اله. (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای مقابله ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم آباد. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*.
- سیاروچی، جوزف؛ فورگاس، جوزف پ؛ مایر، جان د. (۱۳۸۵). هوش هیجانی در زندگی روزمره (کنندو کاو علمی)، ترجمه‌ی جعفر نجفی زند. تهران: انتشارات سخن. سال دهم. شماره سی و هفتم. صص ۴۷۵۴.
- راه گستر، نیلوفر. (۱۳۹۱). *رابطه‌ی بین هوش هیجانی و شادکامی با رضایت زناشویی در بین زوجین شهر اصفهان*، پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد مرودشت
- یارمحمدیان، احمد، بنکدارهاشمی، نازنین (۱۳۹۰). تاثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج های جوان، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی سال دوازدهم*، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۰، (پیاپی ۴۴).
- Bastian, V. A., Burns, N. B., & Nettelbeck, T. (2005). *Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities*. *Personality and Individual Differences*, 39, 1135-1145.
- Brog C, Fagerström C, Balducci C, Burholt V, Ferring D, Werber G . (2008). *Life satisfaction in european countries: the relationship to health, self-esteem, and social and financial resources among people (Age89-65) with reduced functional capacity*. *Geriatric nurs*.2008;57-29:48.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- maltaby J, Day L, Mccutcheon LE, Gillett R, Houran J, Ashe DD. (2004). *Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health*. *British Journal of Psychology*, 95 , 411-428.
- Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2002). *The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use*. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.

