

## اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین

کامران گنجی<sup>۱</sup>

فریبا امینیان<sup>۲</sup>

فریبرز باقری<sup>۳</sup>

### چکیده

سازگاری و رضایت زناشویی مهمترین عامل در تعیین ثبات و تداوم زندگی زناشویی است. رضایت زناشویی یکی از عوامل مؤثر در ثبات خانواده‌ها و در عین حال بهداشت روانی همسران و فرزندان است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین انجام گرفت. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طراحی پیش آزمون - پس آزمون با یک گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران و شهر ری بود. از این میان ۲۰ زوج که دارای سطح سازگاری و رضایت زناشویی پایین بودند به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۰ زوج) قرار داده شده اند. آزمودنی های گروه آزمایش ۱۵ جلسه یک ساعته تحت آموزش هوش هیجانی قرار گرفتند و در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. ابزارهای گردآوری اطلاعات مقیاس هوش هیجانی، سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی بود. داده های به دست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس و طرح سری های زمانی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نمرات سازگاری و رضایت زناشویی زوجین قبل و بعد از آموزش هوش هیجانی و مؤلفه های آن تفاوت معنی داری را نشان داد. نتیجه این پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین مؤثر است.

**واژگان کلیدی:** هوش هیجانی، سازگاری، رضایت زناشویی زوجین.

۱- استادیار، گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، ایران. ganjikamran@yahoo.com. ۰۹۱۲۱۳۲۶۱۰۰

۲- کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، ایران. (نویسنده مسئول). ۰۹۱۲۲۲۴۳۴۲۴. faribaaminian10@gmail.com

۳- استادیار، گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، ایران. ۰۹۱۲۴۴۹۳۹۷۸. F-Bagheri@Web.de

## ۱. مقدمه

ازدواج یکی از پیچیده ترین و دشوارترین مراحل انتقالی در دوران زندگی می باشد. انسانها برای تأمین نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی و در نهایت نیازهای معنوی و تکاملی خویش تشکیل گروه می دهند که یکی از طبیعی ترین آنها خانواده است (خسرو جاوید، ۲۰۰۲). سازگاری و زندگی انسان با موضوع ازدواج و برقراری پیوند زناشویی مرتبط است و ازدواج موفق و رضایتمندانه مستلزم سطح پایداری از سازگاری از جانب زوجین می باشد (باگاوزی، ۲۰۰۱). اسپانیر (۱۹۷۶) سازگاری زناشویی<sup>۱</sup> را فرآیندی تعریف می کند که پیامدهای آن با میزان اختلافات مشکل آفرین زوج ها، تنش های بین فردی، اضطراب فردی، رضایت زوج ها از یکدیگر، انسجام و به هم پیوستگی آنها و همفکری درباره مسائل مهم زناشویی مشخص می شود (گانگ، ۲۰۰۰). اسپانیر و کولی (۱۹۷۶) با مرور مطالعات سازگاری زناشویی از دهه ۱۹۲۰ تا دهه ۱۹۷۰ دریافتند که این پدیده فرآیندی پویاست که ممکن است در هر نقطه ای از زمان روی یک پیوستار از کاملاً سازگار تا ناسازگار ارزیابی شود. به این ترتیب سازگاری زناشویی مفهومی چند بعدی است که نسبت به رضایت زناشویی<sup>۲</sup> از ویژگی های عینی تری برخوردار است (برومن، ۲۰۰۵). یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند (تانی گوچی، ۲۰۰۶). رضامندی زناشویی، حاصل خشنودی و سازگاری زن و شوهر در ابعاد مختلف زندگی مشترک است و استحکام بنیان خانواده و سلامت والدین را تضمین می کند. به جهت اهمیت ذاتی ارتباط زناشویی، برنامه های مداخله ای گسترده ای پیرامون موضوع مشکلات زناشویی طراحی شده است (برنشتاین، ۲۰۰۳). لازمه کمک به زوجین برای حل مشکلات زناشویی، شناخت عوامل و علل مؤثر بر نارضایتی و رضایت زناشویی است. رضایت زناشویی تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله نحوه تفکر، ادراک فرد از خود و دیگران، انتظارات فرد از زندگی، ویژگی های شخصیتی، هیجان ها و ... قرار دارد (سلیمانیان، محمدی، ۲۰۰۹). در کنار سازگاری و رضایت زناشویی، انسان برای زندگی اجتماعی به مهارت های متعددی نیاز دارد، از جمله این مهارت ها مدیریت هیجانی است. در سالهای اخیر در عرصه روابط زناشویی، مهارت های هوش هیجانی<sup>۳</sup> از ضروریات یک زندگی زناشویی موفق و سازگارانه معرفی شده است. در دهه ۱۹۸۰ هوش هیجانی نام فعلی خود را به دست آورد. بلافاصله بعد از آن، پژوهش های انجام شده نشان داد که هوش هیجانی با موفقیت های شخصی، شادی و موفقیت های حرفه ای رابطه دارد. مفهوم هوش هیجانی نشان می داد که چرا دو نفر با بهره هوشی یکسان ممکن است به درجات بسیار متفاوتی از موفقیت در زندگی دست یابند (اکبرزاده، ۲۰۰۴، برادبری و گریوز، ۲۰۰۵). در خصوص تأثیر آموزش های هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی شواهد پژوهشی چندی در دست است. یار محمدیان (۲۰۱۱) در پژوهش خود در زمینه تأثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج های جوان نشان داد که پس از آموزش مهارت های زندگی و هوش هیجانی، بین شرکت کنندگان گروههای آزمایش و گواه از لحاظ سازگاری زناشویی کلی، تفاوت معناداری وجود دارد. محسنی کلوری (۲۰۱۱) در پژوهشی در زمینه اثربخشی برنامه های توانمندسازی زناشویی بر رضایتمندی زناشویی زوجین نشان داد که برنامه های توانمندسازی انریچ<sup>۴</sup> و گلاسر<sup>۵</sup> رضایتمندی زناشویی زوجین را به طور معناداری افزایش داده اند. ضیاء الحق (۲۰۱۲) در پژوهشی در حیطه تأثیر زوج درمانی هیجان مدار بر سازگاری زناشویی نشان داد که بین دو گروه آزمایش (درمان) و لیست انتظار در میزان افزایش سازگاری زناشویی از جلسه پیش آزمون تا جلسه پی گیری تفاوت

1. Adaptability

2. Couples' Marital Satisfaction

3. Emotional Quotient (EQ)

4. Enrich

5. Glaser

معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش احمدی (۲۰۰۳) نشان داد که از بین مؤلفه‌ها و عوامل مختلف مورد بررسی، عامل ارتباط دو نفری بین زن و شوهر و تفاهم در روابط بین فردی بالاترین قدرت پیش بینی را در سازگاری زناشویی دارند. در این بین عامل روابط دو نفری به عنوان عامل محوری در میزان سازگاری شناخته شد. روابط دو نفری متشکل از درک و تفاهم، صمیمیت و همدلی، و مراودات کلامی و غیرکلامی در زوجین است. مهانیان خامنه (۲۰۰۳) در پژوهش خود روی معلمان زن به این نتیجه رسید که بین هوش هیجانی و سازگاری زناشویی همبستگی معناداری وجود دارد. از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی به ترتیب خودآگاهی، مهارت‌های اجتماعی، خودکنترلی و همدلی همبستگی مثبت معناداری با سازگاری زناشویی نشان دادند. اسکات، مالوف، بایک، کاستن، گرسون و همکاران (۲۰۰۱) در هفت مطالعه ارتباط بین هوش هیجانی و روابط بین فردی را در زوج‌ها بررسی کردند. در مطالعه اول و دوم، شرکت‌کنندگان دارای نمرات بالاتر در هوش هیجانی، نمرات بالایی در همدلی و تسلط بر خود در موقعیت‌های اجتماعی به دست آوردند. در مطالعه سوم، شرکت‌کنندگان با نمرات بالا در هوش هیجانی، نمرات بالایی در مهارت‌های اجتماعی به دست آوردند. در مطالعه چهارم شرکت‌کنندگان با نمرات بالا در هوش هیجانی، پاسخ‌های همکارانه بیشتری نشان دادند. در مطالعه پنجم، شرکت‌کنندگان با نمرات بالا در هوش هیجانی، نمرات بالایی در روابط صمیمانه و عاطفی به دست آوردند. در مطالعه ششم، گروهی که شریک جنسی‌شان را با هوش هیجانی بالاتر ارزیابی کردند، نمرات بالاتری در رضایت زناشویی به دست آوردند و بالاخره در مطالعه هفتم شرکت‌کنندگان آنچه را به عنوان هوش هیجانی می‌دانستند، در روابط خود با همسر و رضایت از آن دخیل دانستند. همچنین در پژوهش دیگری اسکات، مالوف، سیمونک، مک کنلی و هولاندر (۲۰۰۲) ۳۷ زوج داوطلب را در پژوهش خود بررسی کردند و پی بردند که افراد دارای امتیاز بالا در همدلی، خودنظارتی و خودکنترلی به طور معناداری از سازگاری زناشویی بالاتری برخوردارند. اورتزی و نورآیین (۲۰۰۸) نیز در تحقیقی اثربخشی هوش هیجانی را بر سازگاری زناشویی در زوج‌های نیجریه‌ای بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که مدیریت هیجان تأثیر مهمی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها دارد. نتایج پژوهش بریکر (۲۰۰۵) نیز نشان داد که بین رضایت زناشویی و هوش هیجانی رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش پاندی و آناند (۲۰۱۰) که به بررسی هوش هیجانی و رابطه آن با سازگاری زناشویی و سلامت در ۳۲ زوج هندی پرداختند، حاکی از آن بود که بین هوش هیجانی با سازگاری زناشویی و سلامت و تندرستی عمومی زوجین رابطه مثبت معنادار وجود دارد؛ یعنی سطوح بالاتر هوش هیجانی زوجین با سازگاری زناشویی بالاتر و سلامت و تندرستی بیشتر آنها همراه است.

در جمع‌بندی پایانی از آنچه پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند، می‌توان گفت هوش هیجانی با سازگاری و رضایت زناشویی ارتباط دارد و باعث ارتقای آنها می‌شوند. به ویژه برای زوجینی که در آغاز زندگی مشترک خود هستند بسیار مفید می‌باشد. در این پژوهش به اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین پرداخته می‌شود.

## ۲. روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران و شهر ری می‌باشند. روش نمونه‌گیری در دسترس است. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، در نهایت ۲۰ زوج که با توجه به نتایج پرسشنامه‌ها نمره پایین کسب نمودند، در دو گروه آزمایشی و گروه کنترل که تعداد هر گروه ۱۰ زوج می‌باشد، جایگزین گردیدند.

## ابزار

## پرسشنامه هوش هیجانی بار-اون

این آزمون دارای ۱۱۷ سؤال و ۱۵ مقیاس است که توسط بار-اون برای ۳۸۳۱ نفر از ۶ کشور که ۴۸/۸٪ آنها مرد و ۵۱/۲٪ آنها زن بودند، اجرا و به طور سیستماتیک در آمریکای شمالی هنجاریابی شد. نتایج نشان داد آزمون از حد مناسبی از اعتبار و روایی برخوردار است. پاسخهای آزمون نیز روی یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تاحدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. مراحل هنجاریابی در اصفهان توسط سموعی در سال ۱۳۸۱ انجام گرفت. در این آزمون ضریب اعتبار برای آزمونها با هدف پژوهشی ۰/۷ و بالاتر و برای آزمونها با هدف بالینی ۰/۹ مورد تأیید و مناسب بود. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه شد، بنابراین، برای مقاصد مختلف کاربرد داشته و مورد پذیرش است. از طرفی میزان پایایی مناسب در روشهای دیگر سنجش پایایی، ۰/۸ گزارش شده است. محاسبه ضریب همبستگی بین تک تک سؤالات و نمره کل آزمون، نشان دهنده همبستگی پایین و معکوس بین بعضی از سؤالات و نمره کل آزمون بود، بدین معنی که این سؤالات ماده های ضعیفی برای سنجش متغیر مورد نظر (هوش هیجانی) بودند یا بنا به دلایلی خوب طراحی و نمره گذاری نشده اند، این گونه سؤالات حذف شده و تعداد آنها از ۱۱۷ به ۹۰ سؤال تقلیل یافت. دهسیری در سال ۱۳۸۲ هنجاریابی پرسشنامه هوش هیجانی بار-اون را در بین دانشجویان دانشگاههای تهران انجام داد. برای ارزیابی از روشهای بازآزمایی از روشهای بازآزمایی و آلفای کرونباخ استفاده و مشخص شد. این مقیاس در جامعه دانشجویان ایرانی دارای ضرایب پایایی با استفاده از روش بازآزمایی بعد از یک ماه ۰/۷۳ بود. برای تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده، آمار توصیفی، جداول، نمودارها و آمار استنباطی از طریق طرح سری های زمانی و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، به کار رفته است.

## پرسشنامه سازگاری اسپانیر

پرسشنامه رضایت زناشویی یک ابزار ۳۲ عبارتی برای ارزیابی کیفیت رابطه ی زناشویی از نظر زن و شوهر که در سال ۱۹۷۶ توسط اسپانیر ساخته شده است. تحلیل عاملی آزمون نشان داده است که این مقیاس چهار بعد را می سنجد. این ابعاد عبارتند از: رضایت زوجین (میزان رضایت از جنبه های مختلف رابطه)، همبستگی زوجین (میزان مشارکت در فعالیت های مشترک)، توافق زوجین (میزان توافق طرفین در مسایل مربوط به رابطه زناشویی مثل امور مالی، تربیت بچه ها و ...) و ابراز محبت. نمره کلی این پرسشنامه بین ۰ تا ۱۵۱ متغیر است که کسب نمرات برابر یا بیشتر از ۱۰۰ به معنای سازگاری افراد و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنی وجود مشکلی در روابط زناشویی و عدم سازگاری و تفاهم خانوادگی است. به منظور ساخت و هنجاریابی این آزمون، مقیاس سازگاری زناشویی بر روی نمونه ای از زوجین (۲۱۸ نفر) و افرادی که از همسرانشان جدا شده بودند (۹۴ نفر) اجرا شد. میانگین سنی زوجین ۳۵/۱ سال و میانگین سنی افراد مطلقه ۳۰/۴ سال بود. میانگین مدت زمان زندگی مشترک زوجین ۱۳/۲ سال بود، در حالی که میانگین مدت زندگی مشترک افراد مطلقه ۸/۵ سال بود. نمره میانگین کل آزمون برای زوجین ۱۱۴/۸ با انحراف استاندارد ۱۷/۸ و نمره میانگین آزمون برای افراد مطلقه ۷۰/۷ با انحراف استاندارد ۲۳/۸ بود. ضریب آلفای کرونباخ نمره کلی مقیاس، ۰/۹۶ است که نشان دهنده همسانی درونی قابل توجه آزمون است. همسانی درونی زیر مقیاس ها نیز بین خوب تا عالی گزارش شده است. ضریب آلفای زیر مقیاس رضایت زوجین ۰/۹۴، ضریب آلفای زیر مقیاس همبستگی زوجین ۰/۸۱، ضریب آلفای زیر مقیاس توافق زوجین ۰/۹۰، و ضریب آلفای زیر مقیاس ابراز محبت ۰/۷۳ بوده است. این آزمون در پژوهش های داخلی زیادی مورد استفاده قرار گرفته است. در پژوهش ملازاده و همکاران (۱۳۸۱)، با اجرا در فاصله زمانی ۳۷ روز بر روی ۹۲ نفر از نمونه مورد بررسی ضریب پایایی به روش بازآزمایی ۰/۸۶ به دست آمد و ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹

تعیین شد. همچنین در پژوهش حسن شاهی و همکاران (۱۳۸۲) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، در پژوهش برازنده و همکاران (۱۳۸۵) ۰/۹۶، در بررسی ابوالقاسمی و کیامرثی (۱۳۸۵) ۰/۹۲ و در پژوهش درویشه و کهکی (۱۳۸۷) ۰/۹۴ به دست آمد. مقیاس سازگاری زوجین در ابتدا با روش های منطقی روایی (روایی صوری) مورد بررسی قرار گرفت. این مقیاس با قدرت تمیز دادن زوج های متأهل و مطلقه در هر سؤال، روایی خود را برای گروه های مورد مطالعه نشان داده است. این مقیاس از روایی هم زمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس همبستگی دارد. در تحقیق ملازاده و همکاران، به منظور برآورد روایی، با اجرای همزمان این پرسشنامه و پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک - والاس<sup>۱</sup> ضریب همبستگی برای ۷۶ نفر از زوج های مشابه با زوج های نمونه، ۰/۹۰ به دست آمد.

### پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ

این پرسشنامه توسط السون و همکاران (۱۹۸۹) جهت بررسی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه های نیرومندی و پربارسازی رابطه زناشویی تهیه گردید. این پرسشنامه یک ابزار ۱۱۵ سؤالی است و از ۱۲ مقیاس تشکیل شده است که در مقیاس اول آن ۵ سؤال و در سایر مقیاس ها هر کدام ۱۰ سؤال وجود دارد. میزان ضرایب آلفای مقیاس ها در چندین پژوهش متفاوت از ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ گزارش شده است. میزان ضرایب اعتبار پرسشنامه نیز با مقیاس های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰، و با مقیاس های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشان دهنده اعتبار سازه آزمون می باشد. نسخه کوتاه تری از پرسشنامه نیز در ایران توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) تهیه شده است که ۴۷ سؤال دارد و از نسخه اصلی اقتباس شده است. در نسخه ۴۷ سؤالی تعداد ۵ گزینه (کاملاً موافقم، موافقم، نه موافق و نه مخالف، کاملاً مخالفم) وجود دارد که با استفاده از روش لیکرت به صورت نمره ۱ تا ۵ مرتب شده و با در نظر گرفتن محتوای سؤالات (یعنی جهت رضامندی یا ناراضامندی زناشویی) به گونه ای نمره گذاری می شود که نمره کل، رضایت از زندگی زناشویی را نشان دهد. بنابراین، حداکثر نمره آزمونی برابر با ۲۳۵ می شود و طبعاً نمره بالا نشانه رضایت زناشویی بیشتر است. نمرات خام بر مبنای میانگین ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ (از نوع مقیاس T) به نمرات تراز شده تبدیل می شوند. دامنه تغییر نمرات تقریباً همیشه از ۱۲ تا ۷۲ (تراز شده) است. نمره های T بین ۴۰ تا ۶۰ نشانه رضایت نسبی و متوسط از روابط زناشویی، و نمره های پایین و بالا به ترتیب نشان دهنده عدم رضایت و رضامندی زناشویی زیاد است. میزان ضریب پایایی این نسخه برابر با ۰/۹۳ گزارش شده و اعتبار محتوایی آن نیز توسط متخصصان روانشناسی تأیید شده است.

### شیوه اجرا

این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طراحی پیش آزمون - پس آزمون با یک گروه کنترل می باشد که بعد از انتخاب ۲۰ زوج از زوجینی که نمرات آنها در خرده مقیاس های سازگاری اسپانیر و رضایت زناشویی انریچ کمتر از میانگین زوجین دیگر بوده است، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه آزمایشی و گروه کنترل قرار گرفتند. شرایط ورود در نمونه عبارت بود از: جنسیت (زن و مرد)، میزان تحصیلات (داشتن مدرک بالاتر از دیپلم برای زن و شوهر)، و دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال بود. سپس به مدت پانزده جلسه گروه آزمایش در جلسات آموزش هوش هیجانی شرکت کردند. جلسات آموزش یک ساعته بود که هر دو بار در هفته و یک بار در هفته آخر برگزار گردید. به طور کلی، جلسات آموزش طی دو ماه (۸ هفته) به طول انجامید و در طول آموزش، گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات آموزش از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد (یک هفته بعد از مداخله نوبت به گرفتن پس آزمون و

سپس یک ماه بعد به منظور سنجیدن آموزش ماندگار پرسشنامه ها توسط واحدهای مورد پژوهش تکمیل گردید) تا اثربخشی متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته اندازه گیری شود.

### جلسه های آموزش

**جلسه اول:** معارفه و بیان خلاصه ای از شرایط مشاوره زوجین، آموزش هوش هیجانی جهت ارتقا سازگاری و رضایت زناشویی (هدف: شناسایی هر یک از زوجین و اطلاع از میزان سازگاری و رضایت زناشویی آنها).

**جلسه دوم:** هوش هیجانی (هدف: آشنایی زوجین با هوش هیجانی و کاربرد آن در زندگی زناشویی).

**جلسه سوم:** راه های افزایش هوش هیجانی (هدف: برقراری رابطه ای توأم با همکاری و مشارکت برای افزایش و تقویت هوش هیجانی، شناسایی حالات هیجانی و درک هیجان ها توسط زوجین).

**جلسه چهارم:** راه های افزایش هوش هیجانی (هدف: تنظیم و کنترل هیجان، استفاده مؤثر از هیجان ها توسط زوجین).

**جلسه پنجم:** مؤلفه های هوش هیجانی (هدف: آشنایی زوجین با مؤلفه های هوش هیجانی و کاربرد آنها در زندگی زناشویی).

**جلسه ششم:** خودآگاهی<sup>۱</sup> (هدف: شناخت زوجین از میزان آگاهی شان از احساسات خود و درک و فهم این احساسات).

**جلسه هفتم:** همدلی<sup>۲</sup> (هدف: توان آگاهی زوجین از احساسات دیگران و درک و تحسین آن احساسات).

**جلسه هشتم:** مسئولیت پذیری<sup>۳</sup> (هدف: ایجاد حس مسئولیت پذیری توسط زوجین و داشتن زندگی شاد و با نشاط).

**جلسه نهم:** روابط بین فردی<sup>۴</sup> (هدف: توانایی زوجین از ایجاد روابط رضایت بخش متقابل و حفظ آن).

**جلسه دهم:** حل مسأله<sup>۵</sup> (هدف: آموزش مهارت های حل مسأله به زوجین).

**جلسه یازدهم:** خوش بینی<sup>۶</sup> (هدف: توانایی زیرکانه نگاه کردن به زندگی و تقویت نگرش های مثبت، حتی در صورت بروز بدبختی و احساسات منفی).

**جلسه دوازدهم:** سازگاری و مؤلفه های آن (هدف: آشنایی زوجین با واژه سازگاری و مؤلفه های آن، راه های افزایش آن در روابط زوجین).

**جلسه سیزدهم:** سازگاری (هدف: تأکید بیشتر بر مشکلات زوجین از طریق دلگرمی دادن به جای تجزیه و تحلیل).

**جلسه چهاردهم:** همبستگی دو نفری (هدف: توانایی زوجین در ایجاد ارتباط و همدلی و رابطه ای توأم با رضایت و علاقه).

**جلسه پانزدهم:** نتیجه گیری (هدف: مروری بر نتایج جلسات قبل و جمع بندی مطالب گذشته).

### شیوه آماری

به منظور بررسی نوع تحقیق و فرضیه مطرح از آزمون تحلیل کوواریانس و طرح سری های زمانی استفاده می شود.

- 
1. Self- Awareness
  2. Empathy (EM)
  3. Responsibility
  4. Interpersonal Relationship (IR)
  5. Problem Solving (PS)
  6. Optimism (OP)

## ۳. یافته ها

توزیع فراوانی و درصد گروه نمونه بر اساس جنسیت، میزان تحصیلات، و سن در دو گروه پژوهشی (آزمایشی و گواه) ارائه شده است. توزیع فراوانی و درصد گروه نمونه بر اساس جنسیت، نیمی از آزمودنی های انتخاب شده به عنوان گروه آزمایشی و نیمی به عنوان گروه گواه در نظر گرفته شدند. توزیع فراوانی و درصد گروه نمونه بر حسب میزان تحصیلات در دو گروه پژوهشی، گروه آزمایشی بالاترین فراوانی مربوط به افراد دارای مدرک تحصیلی دیپلم می باشند و در گروه گواه افرادی که دارای مدرک لیسانس و فوق لیسانس هستند. توزیع فراوانی و درصد گروه نمونه بر حسب سن در دو گروه پژوهشی، بالاترین تعداد افراد گروه آزمایشی در دامنه سنی ۳۷-۴۰ و در گروه گواه در دامنه سنی ۲۷-۳۱ قرار دارند. شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی نمره سازگاری زناشویی آزمودنی ها در دو گروه پژوهشی و در سه نوبت اجرا در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی نمره سازگاری زناشویی

گروه	سازگاری زناشویی						
	نوبت اجرا	میانگین	میانه	نما	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
آزمایشی (n=۲۰)	پیش آزمون	۹۳/۱۵	۹۵/۰	۹۷	۵/۶۴۱	۷۹	۹۹
	پس آزمون	۱۰۱/۳۵	۱۰۱/۵	۹۲	۱۰/۰۸۰	۸۱	۱۱۸
	پیگیری	۱۰۵/۲۰	۱۰۷/۰	۸۲	۱۲/۸۳۷	۸۲	۱۲۴
گواه (n=۲۰)	پیش آزمون	۹۶/۰۵	۹۷/۰	۳/۸۰۴	۱۴/۴۷۱	۸۵	۹۹
	پس آزمون	۹۷/۰۵	۹۸/۰	۴/۶۸۵	۲۱/۹۴۵	۸۶	۱۰۹
	پیگیری	۹۵/۵۵	۹۵/۵	۵/۶۸۰	۳۲/۲۶۱	۸۴	۱۰۴

بر اساس شاخص های ارائه شده در جدول فوق ملاحظه می شود که در گروه آزمایشی پس از آموزش نمره های سازگاری زناشویی افزایش یافته است. ولی برای بررسی معنادار بودن این افزایش نیاز به آزمون آماری است. شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی نمره رضایت زناشویی آزمودنی ها در دو گروه پژوهشی و در سه نوبت اجرا در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی نمره رضایت زناشویی

گروه	رضایت زناشویی						
	نوبت اجرا	میانگین	میانه	نما	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
آزمایشی (n=۲۰)	پیش آزمون	۱۵۷/۹۵	۱۶۲/۵	۱۱۸	۲۶/۳۹۱	۱۱۸	۱۹۳
	پس آزمون	۱۶۰/۸۵	۱۶۶/۰	۱۳۳	۲۱/۹۱۴	۱۳۰	۱۹۱
	پیگیری	۱۶۹/۰۵	۱۷۷/۵	۱۶۶	۲۴/۰۳۶	۱۰۹	۱۹۸
گواه (n=۲۰)	پیش آزمون	۱۶۸/۸۵	۱۸۰/۰	۱۸۴	۲۳/۶۶۵	۱۱۴	۱۹۴
	پس آزمون	۱۶۶/۰۵	۱۷۴/۵	۱۹۳	۲۳/۸۳۲	۱۱۴	۱۹۴
	پیگیری	۱۶۴/۵۵	۱۷۰/۰	۱۷۰	۲۳/۱۳۷	۱۱۲	۱۹۴

جدول ۲ نیز معرف افزایش نمره رضایت زناشویی پس از آموزش در گروه آزمایشی است و برای بررسی معنادار بودن این افزایش نیاز به آزمون آماری است.

میانگین و انحراف استاندارد خرده مقیاس های سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی در گروه نمونه پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد نمره هوش هیجانی و خرده مقیاس های آن در گروه پژوهش در جدول ۳، ۴، ۵ ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمره خرده مقیاس های سازگاری زناشویی در گروه نمونه

		گروه آزمایشی (n=۲۰)						گروه گواه (n=۲۰)						خرده مقیاس های سازگاری زناشویی
		پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری		پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
رضایت زوجین	۲۶/۲۰	۶/۸۱	۲۹/۵۵	۵/۳۷	۳۱/۰۵	۵/۶۷	۲۸/۶۰	۲/۷۲	۲۹/۲۵	۲/۷۹	۲۸/۸۰	۳/۲۷	۲۸/۸۰	
همبستگی زوجین	۱۰/۵۰	۲/۵۲	۱۲/۷۵	۴/۰۰	۱۳/۳۵	۴/۴۰	۱۲/۴۰	۱/۷۶	۱۱/۹۰	۲/۰۵	۱۱/۶۰	۱/۸۲	۱۱/۶۰	
توافق زوجین	۵۴/۹۰	۶/۱۰	۵۷/۵۰	۷/۲۶	۵۹/۲۵	۷/۳۲	۵۳/۴۰	۲/۵۸	۵۳/۹۵	۳/۲۲	۵۳/۳۰	۳/۱۵	۵۳/۳۰	
ابراز محبت	۹/۱۵	۱/۹۸	۹/۲۰	۱/۸۵	۹/۳۵	۱/۹۸	۹/۸۰	۰/۷۷	۹/۶۰	۰/۸۸	۹/۵۵	۰/۶۹	۹/۵۵	

جدول ۴. میانگین و انحراف استاندارد نمره خرده مقیاس های رضایت زناشویی در گروه نمونه

		گروه آزمایشی (n=۲۰)						گروه گواه (n=۲۰)						خرده مقیاس های رضایت زناشویی
		پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری		پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
موضوعات شخصی	۱۶/۴۵	۴/۴۳	۱۶/۹۵	۳/۹۹	۱۸/۰۰	۳/۷۸	۱۷/۲۰	۴/۴۶	۱۷/۲۰	۴/۲۳	۱۷/۰۰	۳/۹۱	۱۷/۰۰	
ارتباط زناشویی	۱۵/۲۵	۴/۴۶	۱۶/۶۰	۳/۹۰	۱۷/۶۰	۴/۵۴	۱۷/۹۵	۳/۷۵	۱۶/۹۵	۳/۷۲	۱۶/۹۰	۳/۶۷	۱۶/۹۰	
حل تعارض	۱۴/۹۰	۴/۰۳	۱۶/۴۵	۳/۱۵	۱۷/۷۵	۳/۳۷	۱۷/۹۰	۴/۳۲	۱۷/۴۰	۴/۰۴	۱۷/۲۵	۳/۸۲	۱۷/۲۵	
مدیریت مالی	۱۶/۵۰	۳/۵۶	۱۶/۸۰	۳/۱۲	۱۷/۶۰	۳/۷۳	۱۸/۴۵	۳/۵۳	۱۷/۷۰	۳/۰۶	۱۷/۵۰	۲/۹۳	۱۷/۵۰	
فعالیت های اوقات فراغت	۱۶/۸۰	۲/۸۴	۱۶/۷۵	۲/۹۴	۱۷/۸۰	۲/۶۵	۱۹/۰۰	۲/۷۱	۱۸/۶۰	۲/۳۳	۱۸/۴۰	۲/۳۰	۱۸/۴۰	
روابط جنسی	۱۷/۱۰	۳/۱۱	۱۷/۵۵	۳/۱۲	۱۹/۰۰	۲/۹۰	۱۸/۴۵	۳/۱۷	۱۸/۴۰	۳/۱۵	۱۸/۲۵	۳/۰۴	۱۸/۲۵	
ازدواج و فرزندان	۱۶/۰۰	۳/۷۶	۱۷/۰۰	۳/۲۴	۱۶/۶۰	۳/۸۹	۱۶/۸۰	۲/۵۹	۱۵/۹۰	۲/۱۰	۱۵/۷۰	۱/۸۱	۱۵/۷۰	
اقوام و دوستان	۱۷/۹۰	۳/۴۳	۱۷/۲۵	۲/۷۱	۱۷/۷۵	۳/۱۶	۱۷/۲۵	۲/۶۹	۱۷/۷۰	۳/۱۶	۱۷/۴۰	۳/۱۰	۱۷/۴۰	
جهت گیری مذهبی	۱۹/۴۵	۲/۶۷	۱۸/۶۵	۲/۶۲	۱۹/۴۵	۳/۶۵	۱۹/۰۵	۳/۴۹	۱۸/۷۰	۳/۴۲	۱۸/۵۰	۳/۱۵	۱۸/۵۰	



جدول ۵. میانگین و انحراف استاندارد نمره هوش هیجانی و خرده مقیاس های آن در گروه نمونه

هوش هیجانی	گروه آزمایشی (n=۲۰)						گروه گواه (n=۲۰)						
	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری		پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری		
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
حل مسأله	۲۲/۷۰	۳/۳۳	۲۳/۷۰	۳/۲۵	۲۴/۴۵	۲/۵۹	۲/۳۵	۲۳/۴۰	۲/۳۵	۲۳/۶۵	۲/۰۸	۲۳/۲۵	۲/۲۷
خوش بینی	۲۱/۰۵	۴/۳۰	۲۱/۰۵	۳/۳۵	۲۲/۰۰	۳/۰۸	۲۲/۰۰	۲۳/۰۵	۴/۰۶	۲۲/۶۵	۳/۷۷	۲۲/۳۵	۳/۵۳
استقلال	۲۱/۶۵	۳/۵۱	۲۱/۹۰	۲/۶۹	۲۱/۹۵	۲/۷۶	۲۱/۹۵	۲۲/۳۵	۳/۴۵	۲۱/۷۵	۲/۷۳	۲۱/۵۰	۲/۶۳
تحمل فشار روانی	۱۸/۳۵	۳/۴۸	۱۹/۲۵	۳/۰۴	۲۰/۶۵	۲/۶۸	۱۹/۸۵	۳/۲۷	۳/۲۷	۱۹/۶۰	۲/۶۸	۱۹/۶۰	۲/۵۸
خودشکوفایی	۲۱/۰۵	۲/۸۰	۲۲/۴۰	۲/۹۵	۲۳/۹۵	۲/۳۱	۲۳/۹۵	۲۳/۶۰	۲/۱۹	۲۲/۹۰	۲/۱۰	۲۲/۸۵	۲/۳۲
خودآگاهی هیجانی	۲۱/۳۵	۲/۷۲	۲۲/۵۵	۳/۰۳	۲۳/۳۰	۲/۴۷	۲۳/۳۰	۲۲/۹۵	۱/۸۵	۲۲/۵۰	۱/۵۷	۲۲/۲۵	۱/۴۸
واقع گرایی	۱۹/۷۰	۲/۹۴	۲۱/۲۰	۲/۸۶	۲۱/۷۵	۳/۲۴	۲۱/۷۵	۲۱/۲۵	۳/۳۷	۲۰/۶۵	۳/۱۵	۲۰/۲۵	۲/۶۷
روابط بین فردی	۲۳/۵۵	۳/۶۶	۲۳/۸۰	۳/۹۲	۲۴/۳۵	۳/۱۳	۲۴/۳۵	۲۳/۴۰	۲/۷۲	۲۳/۱۰	۱/۹۷	۲۳/۰۵	۲/۰۱
خوش بینی	۲۱/۸۵	۳/۶۲	۲۲/۸۰	۳/۰۹	۲۳/۹۰	۲/۰۸	۲۳/۹۰	۲۲/۷۰	۲/۷۰	۲۲/۵۵	۲/۷۶	۲۲/۴۰	۲/۸۹
عزت نفس	۲۲/۰۰	۳/۴۸	۲۲/۹۰	۲/۶۱	۲۳/۵۰	۲/۹۵	۲۳/۵۰	۲۲/۱۵	۳/۴۱	۳۳/۱۵	۳/۲۷	۲۱/۸۵	۳/۱۸
کنترل تکانش	۱۷/۱۵	۴/۲۵	۱۶/۹۵	۴/۵۹	۱۸/۰۰	۴/۷۸	۱۸/۰۰	۱۹/۲۵	۴/۶۱	۱۸/۹۰	۳/۴۶	۱۸/۶۵	۳/۳۱
انعطاف پذیری	۱۹/۱۵	۳/۵۰	۱۹/۷۵	۲/۶۹	۲۰/۲۰	۲/۹۱	۲۰/۲۰	۱۹/۶۵	۳/۱۲	۱۹/۵۵	۲/۵۶	۱۹/۷۰	۲/۴۵
مسئولیت پذیری	۲۴/۹۰	۳/۲۶	۲۴/۹۰	۳/۳۱	۲۶/۰۰	۲/۵۱	۲۶/۰۰	۲۵/۶۵	۲/۶۰	۲۴/۳۵	۲/۸۲	۲۴/۳۵	۲/۶۲
همدلی	۲۴/۱۵	۳/۰۱	۲۴/۳۰	۳/۲۵	۲۴/۸۵	۳/۰۵	۲۴/۸۵	۲۴/۱۵	۳/۰۱	۲۳/۶۵	۲/۵۸	۲۳/۳۰	۳/۱۳
خود ابرازی	۱۸/۳۵	۴/۳۷	۱۸/۸۵	۳/۷۵	۱۹/۸۵	۳/۷۹	۱۹/۸۵	۱۹/۵۰	۳/۴۰	۱۹/۲۵	۲/۶۷	۲۰/۱۰	۲/۹۹
هوش هیجانی	۳۱۷/۱۰	۳۴/۵۲	۳۲۶/۳۵	۳۱/۴۵	۳۳۸/۳۰	۲۷/۰۱	۳۳۸/۳۰	۳۳۲/۵۰	۲۴/۷۸	۳۲۷/۲۰	۱۷/۴۵	۳۲۵/۴۵	۲۲/۶۴

برای تأثیر آموزش هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی پیش فرض های تحلیل کوواریانس یک راهه تک متغیری بررسی شده که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. پیش فرض های تحلیل کوواریانس [سازگاری زناشویی]

پیش فرض ها				
F	df <sub>2</sub>	df <sub>1</sub>		۱
**۱۷/۹۳۳	۳۸	۱		یکسانی واریانس ها
F	MS	df	SS	
**۱۱/۱۳۰	۵۳۷/۷۳۳	۱	۵۳۷/۷۳۳	رابطه خطی بین پیش آزمون و پس آزمون
۰/۰۱۷	۰/۸۲۱	۱	۰/۸۲۱	یکسانی شیب رگرسیون ها
	۴۸/۳۱۳	۳۶	۱۷۳۹/۲۷۲	خطا

\*\*P<۰/۰۱

یافته های ارائه شده در جدول شماره ۶، عدم برقراری پیش فرض یکسانی واریانس ها، برقراری پیش فرض وجود رابطه خطی بین پیش آزمون و پس آزمون، برقراری پیش فرض یکسانی شیب رگرسیون ها را نشان می دهد. با توجه به عدم برقراری پیش فرض یکسانی واریانس ها در تحلیل کوواریانس؛ برای آزمون فرضیه از آزمون میانگین دو گروه مستقل برای نمره های افتراقی استفاده شده است. شاخص های آماری مربوط به نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه پژوهش و نتیجه آزمون آماری میانگین دو گروه مستقل در جدول ۷ گزارش شده است.

جدول ۷. نتایج آزمون میانگین دو گروه مستقل برای مقایسه نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون

[سازگاری زناشویی]

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یکسانی واریانس ها		آزمون میانگین دو گروه مستقل			
				F	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد تفاوت	درجه آزادی	t	اندازه اثر
آزمایشی	۲۰	-۸/۲۰	۹/۰۵	**۱۷/۴۰۵	۷/۲۰۰	۲/۱۵۵	۱۲۴/۰۴	**۳/۳۴۱	۰/۲۲۷
گواه	۲۰	-۱/۰۰	۳/۳۳						

\*\* P < ۰/۰۱

با توجه به اینکه شاخص t محاسبه شده (۳/۳۴۱) بزرگتر از ۰/۰۱ t، فرض صفر مبنی بر برابری میانگین نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه پژوهشی، رد می شود. به عبارت دیگر بین نمره های افتراقی سازگاری زناشویی در دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنادار آماری وجود دارد. میانگین و انحراف استاندارد نمره های سازگاری زناشویی گروه آزمایشی (n=20) در سه نوبت اجرای آزمون، پیش آزمون (میانگین، ۹۳/۱۵، انحراف استاندارد، ۵/۶۴)؛ پس آزمون (میانگین، ۱۰۱/۳۵، انحراف استاندارد، ۱۰/۰۸)؛ پیگیری (میانگین، ۱۰۵/۲۰، انحراف استاندارد، ۱۲/۸۴) می باشد. پیش از انجام تحلیل واریانس، برای بررسی مفروضه طبیعی بودن توزیع چند متغیری داده های پژوهش، از آزمون کرویت موشلی استفاده شده است که در جدول ۸ ارائه شده است.

جدول ۸. آزمون کرویت موشلی [سازگاری زناشویی]

شاخص W موشلی	شاخص مجذور خی	درجه آزادی
۰/۹۳۱	۱/۲۸۷	۲

با توجه به اینکه شاخص  $\chi^2$  محاسبه شده (۱/۲۸۷) کوچکتر از شاخص  $\chi^2$  بحرانی، فرض صفر مبنی بر طبیعی بودن توزیع چند متغیری داده ها تأیید می شود و بر اساس این نتیجه در تحلیل واریانس داده ها نیازی به اصلاح درجه آزادی نمی باشد. نتایج حاصل از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر به صورت خلاصه در جدول ۹ نشان داده شده است.

۱- با توجه به عدم برقراری پیش فرض یکسانی واریانس ها، برای اصلاح درجه آزادی آزمون میانگین دو گروه مستقل از اصلاح وِلش استفاده شده است.

جدول ۹. خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر [سازگاری زناشویی]

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	اندازه اثر مجذور اتا جزئی
بین آزمودنی ها	۳۶۲۲/۰۶۷	۱۹	۱۹۰/۶۳۵		
درون آزمودنی ها	۳۵۵۹/۳۳۳	۴۰	۸۸/۹۸۳		
عمل آزمایشی (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)	۱۵۱۵/۱۰۰	۲	۷۵۷/۵۵۰	**۱۴/۰۸۲	۰/۴۲۶
باقی مانده	۲۰۴۴/۲۳۳	۳۸	۵۳/۷۹۶		
کل	۷۱۸۱/۴۰۰	۵۹			

\*\*  $P < ۰/۰۱$

با توجه به اینکه شاخص F محاسبه شده (۱۴/۰۸۲) بزرگتر از  $F_{۰/۰۱}$  است، بنابراین فرض صفر مبنی بر برابری میانگین آزمودنی ها در سه نوبت اجرای آزمون رد می شود. با توجه به نتایج آزمون های میانگین های دو گروه همبسته زیر گروه های همگن در جدول ۱۰ نشان داده شده است.

جدول ۱۰. زیر گروه های همگن [سازگاری زناشویی]

نوبت اجرای آزمون	تعداد	زیر گروه	
		۱	۲
پیش آزمون	۲۰	۹۳/۱۵	
پس آزمون	۲۰		۱۰۱/۳۵
پیگیری	۲۰		۱۰۵/۲۰

با توجه به زیرگروه های استخراج شده، نتیجه می گیریم که میانگین نمره های آزمون بین دو نوبت اجرا (پس آزمون و پیگیری) پس از اعمال آموزش هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت معنادار آماری ندارند ولی میانگین این دو نوبت اجرا به طور معناداری با میانگین نمره های پیش آزمون تفاوت آماری دارد. به عبارت دیگر میانگین نمره های پس آزمون و پیگیری به طور معناداری متفاوت از نمره های پیش آزمون است. شاخص های آماری مربوط به نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون مردان و زنان گروه آزمایشی و نتیجه آزمون آماری میانگین دو گروه مستقل در جدول ۱۱ گزارش شده است.

جدول ۱۱. نتایج آزمون میانگین دو گروه مستقل برای مقایسه نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون مردان و زنان گروه آزمایشی [سازگاری زناشویی]

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یکسانی		
				واریانس ها	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد تفاوت
زنان	۱۰	-۷/۳۰	۹/۴۲	۰/۱۳۹	۱/۸۰	۴/۱۳۵
مردان	۱۰	-۹/۱۰	۹/۰۷			۱۸

با توجه به اینکه شاخص t محاسبه شده (۰/۴۳۵) کوچکتر از  $t_{0/05}$ ، فرض صفر مبنی بر برابری میانگین نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون مردان و زنان گروه آزمایشی، تأیید می شود. برای تأثیر آموزش هوش هیجانی بر رضایت زناشویی زوجین، پیش فرض های تحلیل کوواریانس یک راهه تک متغیری بررسی شده است که نتایج آن در جدول ۱۲ ارائه شده است.

جدول ۱۲. پیش فرض های تحلیل کوواریانس [رضایت زناشویی]

پیش فرض ها			
F	df2	df1	
*۴/۸۹۳	۳۸	۱	یکسانی واریانس ها
F	MS	df	SS
**۳۴۸/۴۷۶	۱۸۰۳۷/۳۲۴	۱	۱۸۰۳۷/۳۲۴
*۶/۵۴۶	۳۳۸/۸۳۴	۱	۳۳۸/۸۳۴
		۳۶	۱۸۶۳/۳۸۲

\*  $P < 0/05$ , \*\*  $P < 0/01$

یافته های ارائه شده در جدول شماره ۱۲، عدم برقراری پیش فرض یکسانی واریانس ها، برقراری پیش فرض وجود رابطه خطی بین پیش آزمون و پس آزمون، عدم برقراری پیش فرض یکسانی شیب رگرسیون ها را نشان می دهد. با توجه به عدم برقراری پیش فرض یکسانی واریانس ها و یکسانی شیب رگرسیون های تحلیل کوواریانس؛ برای آزمون فرضیه از آزمون میانگین دو گروه مستقل برای نمره های افتراقی استفاده شده است. شاخص های آماری مربوط به نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه پژوهش و نتیجه آزمون آماری میانگین دو گروه مستقل در جدول ۱۳ گزارش شده است.

جدول ۱۳. نتایج آزمون میانگین دو گروه مستقل برای مقایسه نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون [رضایت زناشویی]

اندازه اثر	آزمون میانگین دو گروه مستقل		آزمون یکسانی واریانس ها			انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه
	t	درجه آزادی	خطای استاندارد تفاوت	تفاوت میانگین ها	F				
۰/۱۰۹	*۲/۱۵۴	۲۳/۲۹	۲/۶۴۶	۵/۷۰	**۱۶/۷۶۵	۱۱/۲۱	-۲/۹۰	۲۰	آزمایشی
						۳/۷۹	۲/۸۰	۲۰	گواه

\*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$

با توجه به اینکه شاخص t محاسبه شده (۲/۱۵۴) بزرگتر از ۰/۰۵ t، فرض صفر مبنی بر برابری میانگین نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه پژوهشی، رد می شود. به عبارت دیگر بین نمره های افتراقی رضایت زناشویی در دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنادار آماری وجود دارد. میانگین و انحراف استاندارد نمره های رضایت زناشویی گروه آزمایشی (n=20)، در سه نوبت اجرای آزمون، پیش آزمون (میانگین، ۱۵۷/۹۵، انحراف استاندارد، ۲۶/۳۹)؛ پس آزمون (میانگین، ۱۶۰/۸۵، انحراف استاندارد، ۲۱/۹۱)؛ پیگیری (میانگین، ۱۶۹/۰۵، انحراف استاندارد، ۲۴/۰۴) می باشد. پیش از انجام تحلیل واریانس، برای بررسی مفروضه طبیعی بودن توزیع چند متغیری داده های پژوهش، از آزمون کرویّت موشلی استفاده شده که نتایج حاصل از آن در جدول ۱۴ نشان داده شده است.

جدول ۱۴. آزمون کرویّت موشلی [رضایت زناشویی]

شاخص W موشلی	شاخص مجذور خی	درجه آزادی	اپسیلون گرین هاوس-گیسر
۰/۶۹۵	*۶/۵۶۱	۲	۰/۷۶۶

\*  $P < 0.05$

با توجه به اینکه شاخص  $\chi^2$  محاسبه شده (۶/۵۶۱) بزرگتر از شاخص  $\chi^2$  بحرانی، فرض صفر مبنی بر طبیعی بودن توزیع چند متغیری داده ها رد می شود و بر اساس این نتیجه در تحلیل واریانس داده ها درجه آزادی های درون آزمودنی ها می بایستی اصلاح شود. برای اصلاح درجه آزادی های درون آزمودنی ها شاخص اپسیلون گرین هاوس-گیسر، که در جدول ۱۴ ارائه شده، در درجه آزادی های تحلیل واریانس ضرب می شود. نتایج حاصل از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر به صورت خلاصه در جدول ۱۵ نشان داده شده است.

جدول ۱۵. خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر [رضایت زناشویی]

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	اندازه اثر مجزور انا جزئی
بین آزمودنی ها	۲۸۱۶۹/۵۱۷	۱۹	۱۴۸۲/۶۰۶		
درون آزمودنی ها	۶۴۹۰/۶۶۶	۳۰/۶۴۱	۲۱۲/۸۲۹		
عمل آزمایشی (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)	۱۳۲۵/۷۳۳	۱/۵۳۲	۸۶۵/۳۳۷	*۴/۸۷۷	۰/۲۰۴
باقی مانده	۵۱۶۴/۹۳۳	۲۹/۱۰۹	۱۷۷/۴۳۵		
کل	۳۴۶۶۰/۱۸۳	۴۹/۶۴۱			

\*  $P < ۰/۰۵$

با توجه به اینکه شاخص F محاسبه شده (۴/۸۷۷) بزرگتر از  $F_{۰/۰۵}$  فرض صفر مبنی بر برابری میانگین آزمودنی ها در سه نوبت اجرای آزمون رد می شود. با توجه به نتایج آزمون های میانگین های دو گروه همبسته زیر گروه های همگن در جدول ۱۶ نشان داده شده است.

جدول ۱۶. زیر گروه های همگن [رضایت زناشویی]

نوبت اجرای آزمون	تعداد	زیر گروه	
		۱	۲
پیش آزمون	۲۰	۱۵۷/۹۵	
پس آزمون	۲۰	۱۶۰/۸۵	۱۶۰/۸۵
پیگیری	۲۰		۱۶۹/۰۵

با توجه به زیر گروه های استخراج شده، نتیجه می گیریم که میانگین نمره های آزمون بین دو نوبت اجرا (پس آزمون و پیگیری) پس از اعمال آموزش هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت معنادار آماری ندارند ولی میانگین این دو نوبت اجرا به طور معناداری با میانگین نمره های پیش آزمون تفاوت آماری دارد. به عبارت دیگر میانگین نمره های پس آزمون و پیگیری به طور معناداری متفاوت از نمره های پیش آزمون است. شاخص های آماری مربوط به نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون مردان و زنان گروه آزمایشی و نتیجه آزمون آماری میانگین دو گروه مستقل در جدول ۱۷ گزارش شده است.

جدول ۱۷. نتایج آزمون میانگین دو گروه مستقل برای مقایسه نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون مردان و زنان گروه آزمایشی [رضایت زناشویی]

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون یکسانی		
				وارینانس ها	تفاوت میانگین ها	
				F	درجه آزادی	t
زنان	۱۰	-۳/۸۰	۱۲/۲۶	۱/۰۵۸	۱۸	۰/۳۵۱
مردان	۱۰	-۲/۰۰	۱۰/۶۴			

با توجه به اینکه شاخص t محاسبه شده (۰/۳۵۱) کوچکتر از ۰/۰۵، فرض صفر مبنی بر برابری میانگین نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون مردان و زنان گروه آزمایشی، تأیید می شود.

#### ۴. بحث و نتیجه گیری

هوش هیجانی شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان های خود است. به عبارت دیگر، شخصی که EQ بالایی دارد سه مؤلفه های هیجان ها را به طور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می کند (مؤلفه های شناختی، مؤلفه های فیزیولوژیکی و مؤلفه های رفتاری). یکی از جنبه های که هوش هیجانی تأثیر فوق العاده ای بر موفقیت در آن دارد، ازدواج و زندگی زناشویی است. به عبارتی اگر چنانچه زمینه ای وجود داشته باشد که هوش هیجانی در آن اهمیت دارد، آن زمینه ازدواج است، زیرا بنیاد و اساس رضایت از روابط به توانایی فهم و کنترل هیجانها بستگی دارد؛ و جزء مهمی از رضایت زناشویی، آگاهی فرد از هیجانها همسرش و احترام به آن هیجانها است. طبق گفته دانیل گلن، هوش هیجانی نقش مهمی در برقراری و ادامه ارتباطات بازی می کند، بنابراین می توان انتظار داشت فردی با هوش هیجانی بالا که در ارتباطات اجتماعی و همچنین در ارتباطات نزدیک موفق تر است، در ارتباطات زناشویی نیز بهتر عمل کند. همان طور که می دانیم ازدواج منبع بعضی از عمیق ترین احساسات و هیجانهاست، مثل عشق، نفرت، عصبانیت، ترس، ناراحتی و لذت، و این که چقدر زن و شوهر بتوانند این هیجانها قوی را بفهمند، درباره شان گفتگو و آنها را مدیریت کنند نقش قاطعی در رضایت زناشویی آنها بازی می کند، زیرا افرادی که توانایی کنترل احساسات و هیجانها خود را دارند (خویشتر داری) و بر نحوه ابراز احساسات و هیجانها خود نسبت به دیگران خصوصاً همسرشان تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوءتفاهمات در روابط زناشویی خود می شوند. در حقیقت ابراز عواطف نقش عمده ای بر شادی ها و تداوم زندگی زناشویی داشته و زوج های خوشبخت به طور مداوم واکنش هایی چون عشق و محبت را نسبت به هم ابراز کرده و در تعامل هایشان با یکدیگر از شوخی های مناسب استفاده می کنند. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، به احتمال زیاد می توانند به گونه ای مؤثر با صحبت های دقیق و ظریف عاطفی، مشکلات و اختلافات را حل کنند و با استفاده از جملاتی چون «معذرت می خواهم» و «متأسفم» و دانستن اینکه به چه مقدار معذرت خواهی نیاز است یا چه مقدار متأسفم کارگشاست، اوضاع را سر و سامان می دهند. جان گاتمن از روانشناسان دانشگاه واشنگتن طی تحقیقاتی به این نتیجه رسیده است که زوجینی که روی هیجانها خود کنترلی ندارند، تکانشی هستند و قادر به تفکر و صحبت به طور واضح و مؤثر نیستند، نیاز به آموزش خودآگاهی هیجانی دارند؛ این افراد باید یاد بگیرند که چطور زوج های با هوش هیجانی بالایی باشند و از لحاظ هیجانی بیدار شوند.

در این پژوهش، در ارتباط با فرضیه اول به این نتیجه رسیدیم که آموزش هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی زوجین تأثیر دارد. یافته حاصل از این فرضیه همسو با یافته های مهنیان خامنه (۲۰۰۳)، یار محمدیان (۲۰۱۱)، اورتزی و نور آنین (۲۰۰۸)، پاندی و آناند (۲۰۱۰) است. یار محمدیان (۲۰۱۱) در پژوهش خود تأثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج های جوان را تأیید کرده بود. شهلا کرائی (۲۰۱۰) هم به اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر حل مشکل خانواده و سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه شهید چمران تأیید کرد.

در تحلیل های فرضیه دوم نتیجه این بود که آموزش هوش هیجانی بر رضایت زناشویی زوجین تأثیر دارد. در پژوهش جاویدی (۲۰۱۲) به اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد زوج درمانی هیجان مدار (EFT) بر افزایش رضایت جنسی زوجین، ۶۰ نفر (۳۰ زوج) را به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابتدا از شرکت کنندگان پیش آزمون گرفته شد سپس طرح آموزش راهبردهای مدیریت هیجان در ۸ جلسه اجرا شد و در نهایت پس آزمون گرفته شد. تفاوت میان میانگین های پیش آزمون، پس آزمون در عامل آموزش و عامل گروه از نظر آماری معنادار است. به عبارت دیگر عامل آموزش سبب افزایش نمرات مؤلفه رضایت جنسی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. در پژوهش خداوندی راهدانه (۲۰۰۴)، بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان رضایت از زندگی زناشویی و رابطه آن با نظام ارزشی همسران، محقق تلاش کرده است تا با درک و توضیح ارتباطات بین هوش هیجانی، رضایت از زندگی زناشویی و نظام ارزشی همسران گامی در جهت سلامت روان خانواده و ارتقا کیفیت زندگی همسران و پیشگیری از پیامدهای منفی فردی و اجتماعی ناشی از مشکلات و ناسازگارهای خانوادگی بردارد. پژوهش های کلارک، فیتنس و بریست (۲۰۰۱) نشان داده است که هوش هیجانی یا حداقل برخی از جنبه های آن ظرفیت غنی سازی یک ازدواج توأم با رضایت و سازگاری مطلوب و باثبات را دارد و افراد دارای هوش هیجانی بالاتر در مقایسه با افراد با هوش هیجانی پایین، رضامندی زناشویی بیشتری را تجربه می کنند. اسکات (۱۹۹۸)، ۳۷ زوج داوطلب را در پژوهشی مورد بررسی قرار داد. شرکت کنندگان دارای نمره برتر در آزمون هوش هیجانی به نحو معناداری از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار بودند. علاوه بر این افرادی که به همسران خود نمره بالاتری در هوش هیجانی داده بودند نیز به نحو بالاتری از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار بودند. همچنین رابطه هر یک از مؤلفه های هوش هیجانی و روابط بین فردی نیز مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد افرادی که نمرات بالاتری در خودکنترلی و تنظیم هیجانات خود کسب کردند، حتی در موقعیت های دشوار و پرفشار نیز در تعامل با دیگران و در برقراری یک رابطه خوب موفق تر عمل کردند. نیز دارندگان امتیاز بالاتر در توانایی درک احساسات خود و دیگران، در موقعیت های گروهی که همکاری مؤثر ضرورت دارد، موفق تر عمل نموده و توان معاشرت و ارتباطات مؤثرتری را به نمایش گذاشتند. در این پژوهش افرادی که در مهارت های اجتماعی نمرات بیشتری کسب نمودند به طور معناداری در روابط بین فردی موفق تر بودند. در مجموع نتایج این پژوهش تأیید می کند که هوش هیجانی با ارتباطات بین فردی و رضایت زناشویی کاملاً همبستگی دارد.

از آن جا که هوش هیجانی نقش مهمی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین ایفا می کند، به تحقیق و بررسی های جامع تری پیرامون این متغیرها به خصوص سازگاری و رضایت زناشویی نیاز است تا شاید شناخت این عوامل و به کارگیری آن به استحکام و پایداری و سعادت خانواده و جامعه برای کسانی که مشتاق تشکیل خانواده در آغاز راه هستند به عنوان راهنمایی عملی به کار آید.



## منابع

- **Ahmadi-KH. (2003).** Factors affecting compatibility of couples, and compared two methods of Tghyrrshyv family life and to reduce the problem of marital discord. Master's thesis advisers, Tehran, Nshkdh of Education and Psychology, Allameh Tabatabai University.
- **Akbarzadeh, N. (2004).** Emotional intelligence, Tehran Farabi printing.
- **Abvaqasmy, A.; Kyamrsy, December.(2006).** Investigate the relationship between mental health and marital adjustment in women with androgenic. Journal of Women's Studies, No. I, Spring 2006.
- **Broman, C.L. (2005).** Marital quality in black and white marriages. Journal of Family Issues, 26(4), 431-441.
- **Bagarozzi. D. A. (2001).** Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide. New York: Taylor & Francis.
- **Bernstein, F. Or g., Bernstein, M.ty. (2003).** Diagnosis and treatment of marital conflicts (marital therapy). Translation Hamid Reza Sohrabi. Tehran: The Institute of Cultural Services expressive.
- **Bradbury, you Graves, Ch. (2005).** Emotional intelligence (skills and tests). Translated by Mehdi Ganji. Printing, Tehran, Press Savalan. (A publication of the original 2005).
- **Bricker D.(2005).**The link between emotional intelligence and marital satisfaction. MA Dissertation. University of Johannesburg.
- **Barazandeh, Hoda to own, Ali, Amin Yazdi, Amir; mahram, updates. (2006).** Communication standards with regard to marital adjustment, Journal of Iranian Psychologists - Second Year, No. 8, Summer 2006, 330-31.
- **Drvyz·h, Z.; Khky, Fatima. (2008).** Examine the relationship between marital adjustment and psychological well-being. Journal of Women's Studies. Year 6, Number 1, Spring and Summer 2008, 104-91.
- **Dehshiri, GR. (2003).** Emotional quotient standardization and factor structure of the questionnaire - that the students of Tehran University. MA thesis evaluation and measurement. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University in Tehran.
- **Fitness J. (2001)** Emotional intelligence and intimate relationchip. In: ciarrochi J, forgas JP, Mayer JD, editors. Emotional intelligence in every day life -philadelphia: Taylor & Francis: P98-112.
- **Gong, M. (2000).** Does status inconsistency matter for marital quality? Journal of Family Issues, 28(12), 152-161.
- **Hasanshahi, M., Nouri, A., Molavi, H. (2003).** The relationship between locus of control and marital adjustment in education (teachers) in Shiraz city. Psychological Research, 7, (1 & 2), 61-51.
- **Javidi, KN. (2012).** The effectiveness of management strategies excitement based approach Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) increased sexual satisfaction. PhD thesis. Science and Culture.
- **Kalori Mohseni, F.; Alahyari, A., Fathi-Ashtiani, Ali, Azad Fallah, Parvez Ahmed, Fazal Ullah. (2011).** Program effectiveness and marital empowerment programs on marital satisfaction. Journal of Clinical Psychology. Third year of issue, 37-27.[Persian]
- **Khosrow Javid, M. (2002).** Assess the reliability and validity of emotional intelligence in the teenagers shot, Master Thesis, Tarbiat Modarres University.
- **Khodavandi Rahdanh, Sh. (2004).** The effects of emotional intelligence on marital satisfaction and its relationship with the value system of wives. Master's thesis in clinical psychology. Martyr Beheshti University.
- **Karai, Sh. (2010).** The effectiveness of emotional intelligence to solve the problem of family and marital compatibility martyr Chamran University. Master's thesis advisers. Ahvaz University.
- **Mhanyan Khamenei. M. (2003).** The relationship between marital satisfaction and emotional intelligence, Journal of Psychology, 2, 40-27.

- **Mollahzadeh, J. Mansour, M. Aegean, J. and Kyamnsh, AR. (2002).** Confronting styles and marital adjustment in control children, *Journal of Psychology*, 3, 275-255.
- **Olson. D.H., Mccubbin, H.I. Barnes. H. L. ,Maxen.M.J., Larsen, A.S., Wilson, M.A. (1989).** *Families* California: Sage publication Inc.
- **Ortese, P.T., & Tor-Anyiin, S.A. (2008).** Effect of emotional intelligence on marital adjustment couples in Nigeria. *IFE Psychologia*, 16(2), 101-112.
- **Pandey R, Anand T.(2010)** Emotional intelligence and its relationship with marital adjustment and health of spouse. *Indian J Soc Sci Res.*; 7 (2): 38-46.
- **Spanier, G.B. (1976).** Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- **Spanier, G., & Cole, C. (1976).** Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6, 121-146.
- **Schutte, N.S., Malouff, J.M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S.(2002).** Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 769–785.
- **Schutte NS, Malouff JM, Bobik C, Coston TD, Greeson C, Jedlicka C, Rhodes E, Wendorf G.(2001).** Emotional intelligence and interpersonal relations. *JSoc Psychol.* 141 (4): 523-536.
- **Soleimani AA. (1994).** Examine the relationship between irrational beliefs and marital satisfaction in married students. MA thesis advice. Teacher Training University of Tehran.
- **Soleimani AA, Mohammadi A.(2009).** The study of the relationship of emotional intelligence and marital satisfaction. *Edu Res Bull.* 2009; 19: 131-50. [Persian]
- **Samouei, R.(2002).** Translation and standardization of the EQ. University. [Persian]
- **Taniguchi ST, Freeman PA, Talor S, Mallcarne, B. (2006).** A study of married couples perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *J Exper Edu.* 253-256.
- **Yarmohammadian, A. (2011).** The effects of emotional intelligence training and life skills for young couples on marital adjustment and marital satisfaction. *Knowledge and research in the Journal of Applied Psychology.* Year XII, No. 2, 3-12. [Persian]
- **Ziyaolhagh M.S., Hasan Abadi, H, Ghanbari, BA, Modarres Gharavi, M. (2012).** Marital Brsazgary focused couple therapy. *Journal of Family Studies.* Year VIII, No. 29, 49-66. [Persian]