

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر خرسندی زناشویی

حسین ابراهیمی مقدم^۱، امید قادری^{۲*}

(۱) استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران.

(۲) کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران.

*نویسنده مسوول: omid.ghaderi2000@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله ۹۵/۰۳/۱۳ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۵/۰۵/۱۵ تاریخ پذیرش مقاله ۹۵/۰۷/۰۲

چکیده

در این پژوهش به بررسی اثر آموزش هوش هیجانی بر خرسندی زناشویی پرداخته شد. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه مورد پژوهش شامل متاهلین مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه ۴ تهران که از میان آنها ۴۰ نفر به عنوان نمونه در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. روش نمونه گیری به صورت تصادفی ساده بود. بر اساس طرح مذکور برای دو گروه آزمایش و گواه پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. سپس گروه آزمایش ۱۲ جلسه تحت آموزش هوش هیجانی قرار گرفتند. پس از انجام آموزش، در هر دو گروه (آزمایش و گواه) مجدداً پرسشنامه های مذکور اجرا شد و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره تفاوت موجود بین گروه های گواه و آزمایش مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس یافته های بدست آمده در این پژوهش آموزش هوش هیجانی باعث بالا رفتن رضایت زناشویی شده. همچنین آموزش هوش هیجانی به این متاهلین باعث بالا رفتن تمامی مولفه های هوش هیجانی شامل: مولفه درون فردی، مولفه بین فردی، مولفه مدیریت استرس، مولفه خلق کلی و مولفه انطباق پذیری شده است.

کلید واژگان: آموزش هوش هیجانی، هوش هیجانی، خرسندی زناشویی

مقدمه

ازدواج دیرتر برای زن و آگاهی و کنترل هیجانات است. البته لازم به ذکر است که ساز و کار های دقیق این عوامل کاملاً شناخته شده نیستند احتمالاً تحصیلات و موقعیت اقتصادی و اجتماعی بالاتر به رضایت زناشویی بیشتر می انجامد که افراد دارای این موقعیت ها احتمالاً دارای مهارت های حل مشکل بهتری هستند و استرس های مزمن کمتری (مانند زندگی محیط شلوغ) داشته اند (نیومن، نیومن، ۱۹۹۱).

چنانچه روابط زناشویی رابطه ای سست باشد پایه های لازم برای موفقیت آمیز بودن و مطلوب بودن عملکرد خانواده لرزان و یا حداقل ضعیف خواهد بود برای زوجی که خودشان با هم سازگار نیستند مشکل است که والدین

رضایت زناشویی، انطباق بین وضعیت فعلی و وضعیت مورد انتظار است. طبق تعریف، رضایت زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی، مطابق با آنچه که وی انتظار داشته است، باشد و عدم رضایت مندی زناشویی، زمانی است که وضعیت زناشویی فعلی فرد با آنچه که مورد انتظار و دلخواه اوست، منطبق نباشد (وینچ، ۱۹۷۴).

رضایت در زندگی زناشویی به عوامل مختلفی بستگی دارد که شامل سطح تحصیلات، موقعیت اقتصادی و اجتماعی، شباهت در علایق هم و شخصیت زوجین، مرحله اولیه و انتهایی چرخه زندگی خانواده، هماهنگی جنسی،

وجود آسیب گسترده یا انگیزش ناروای هیچ یک از آن ها باشد (مینوچین، ۱۹۷۴).

در طلاق بیشتر افراد احساس رنج و عذابی فراوان می کنند که به صورت آشفتگی، احساس تنهایی، فقدان هویت، اضطراب، احساس شکست، افسردگی، آزردهی و یا احساس گناه نمایان می شود. که به اعتقاد ما بیشتر از هیجان های منفی سرچشمه می گیرد (برنشتاین، برنشتاین ۳، ۲۰۰۱).

پژوهشهای زیادی وجود دارند که نشان می دهند بین آشفتگی زناشویی و آسیب های روان شناختی رابطه وجود دارد به عنوان مثال تحقیق مک لود^۴ (۱۹۹۴) نشان داده است که بین آشفتگی زناشویی و اضطراب منتشر، فوبیا و حملات وحشتزدگی رابطه وجود دارد (مک لود، ۱۹۹۴). به اعتقاد ویزمن، شلدون و گورینگ^۵ (۲۰۰۰) بسیاری از اختلالات روانپزشکی از جمله اختلالات جسمانی، شناختی، رفتاری و هیجانی تحت تاثیر آشفتگی زناشویی بوجود می آیند (وایزمن و همکاران، ۲۰۰۰). تحقیق لوکوس^۶ و دیگران (۲۰۰۳) نیز نشان داده است که بین رضایت زناشویی و رضایت از زندگی یک رابطه مثبت وجود دارد (لوکوس و همکاران، ۲۰۰۳).

در سال های اخیر کمک به زوج ها برای بهبود روابط زناشویی با استفاده از روش های مختلف درمان مورد توجه قرار گرفته است لازمه کمک به زوج ها برای حل مشکلات زناشویی شناخت عوامل و علل موثر بر نارضایتی و رضایت زناشویی است. رضایت با نارضایتی زناشویی تحت تاثیر عوامل متعددی است از جمله نحوه تفکر، ادراک فرد از خوش و دیگران، انتظارات فرد از دیگری ویژگی های شخصیتی و هیجانات قرار دارد (اکبرزاده، ۱۳۸۳).

از پیشگامان مشاوران خانواده کسی که بیشترین تاکید را بر نقش هیجانات در خانواده نموده است ویرجینیا سیتیر می باشد. او به امور روزانه و تجارب هیجانی خانواده توجه

خوبی باشند. در واقع آن ها باید یکدیگر را سیراب، تصدیق و حمایت نمایند. رابطه زناشویی باید بر اساس اطمینان و احترام متقابل باشد که در این امر عوامل عاشقانه و صمیمیت نیز دخالت دارند. علاوه بر این هر یک از زوجین نیازمند همسر با کفایت و آگاهی هستند که بتواند به موقع به حل تعارضات موجود بپردازد (بارکر^۱، ۱۹۸۱).

زیر منظومه زن و شوهری باید مرزی ایجاد کند که آن را از مداخله انتظارات و نیازهای سایر سیستم ها حفظ کند این امر خصوصا وقتی مصداق دارد که خانواده دارای کودکانی هم باشند بزرگسالان باید یک حیطه روان - اجتماعی مخصوص به خود داشته باشند، پناهگاهی که بتوانند در آن از یکدیگر حمایت عاطفی کنند اگر مرز حول زیر منظومه زن و شوهری خیلی سخت و خشک باشد، ممکن است که انزوای آن ها سیستم خانواده را تحت فشار و استرس قرار دهد اما اگر زن و شوهر مرزها را سست نگه دارند ممکن است زیر گروه های دیگر از جمله بچه ها و خویشاوندان در وظایف و عملکرد زیر منظومه آن ها مداخله کنند. به زبان ساده زن و شوهر به یکدیگر به عنوان پناهگاهی در مقابل انتظارات عدیده زندگی احتیاج دارند (مینوچین^۲، ۱۹۷۴).

در زیر منظومه زن و شوهری ممکن است زن و شوهر وجوه منفی یکدیگر را فعال کنند زن و شوهر می توانند در بهسازی یا نجات دادن همسر خود مصر باشند و با این کار مانع کسب صلاحیت او شوند. به عوض قبول همسر خود، به همان صورتی که هست استانداردهای تازه ای را به او تحمیل می کنند. آنها ممکن است الگوهای مروده ای متکی - حامی ایجاد کنند الگوهایی که در آن عضو متکی، متکی باقی می ماند تا احساس حامی بودن همسر خود را تقویت کند. این قبیل الگوهای منفی می تواند در بین زوجین متوسط وجود داشته باشد بی آن که دال بر

4- Mcleod

5- Whisman, Sheldon & Goering

6- Lucas

1-Barker

2-Minuchin

3- Barnstein & barnstein

بر خرسندی زناشویی بررسی می کند و همچنین به غیر از بررسی سوال اصلی تحقیق به ۵ فرضیه فرعی نیز پاسخ می دهد که تاثیر آموزش هوش هیجانی برافزایش ۵ مولفه اصلی هوش هیجانی را نشان می دهد که شامل (مولفه خلق کلی^۳، مولفه درون فردی^۴، مولفه بین فردی^۵، مولفه مدیریت استرس^۶، مولفه انطباق پذیری^۷) می باشد تا تبیین کند که آیا آموزش هوش هیجانی بر خرسندی زناشویی تاثیر دارد؟

روش

جامعه آماری شامل کلیه مراجعین متاهل مراکز مشاوره منطقه ۴ شهر تهران در سال ۱۳۹۴ می باشد. نمونه آماری بصورت در دسترس انتخاب شده است. با توجه به آشنایی با سه مرکز مشاوره در جامعه مذکور ۴۰ نفر از این سه مرکز که در پیش آزمون گرفته شده دارای سطح پایین رضایت زناشویی بودند به صورت تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل هر گروه ۲۰ نفر جایگزین شدند.

به منظور آموزش هوش هیجانی گروه آزمایش، برنامه هایی جهت افزایش زیر مولفه های هوش هیجانی با استفاده از تکنیک های هوش هیجانی سالووی و مایر^(۸) به نقل از لین، (۲۰۰۲) و مهارتهای هوش هیجانی تراویس برادبری و جین گریوز که توسط مهدی گنجی ترجمه گردیده است استفاده شد. این آموزش در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای، هر جلسه یکبار در هفته برگزار شد.

جلسه اول: آشنایی با مراجعین کلاس و اجرای پیش آزمون هوش هیجانی بار-آن

جلسه دوم: توضیح دادن در رابطه با هیجان های اصلی و آشنایی با هوش هیجانی و آموزش خودآگاهی و حرمت نفس

نمود. وی اعضای خانواده را در برقراری ارتباط سالم به سمت بیان هیجانات و توجه به حالات چهره ای و غیر کلامی هیجانات یکدیگر در خانواده ترغیب می نمود (جهانگیری، ۱۳۸۳).

بار-آن هوش هیجانی را مجموعه توانایی های غیر شناختی، توانش ها و مهارتهای تعریف می کند که بر توانایی رویارویی موفقیت آمیز با خواسته ها، مقتضیات و نشانه های محیطی تاثیر می گذارد. به عقیده بار-آن احساسات، هسته مرکزی زندگی هستند. احساسات بر هیجانات و هیجانات بر احساسات اثر می گذارند. (بار-آن، ۲۰۰۰).

مطالعات متعددی در داخل و خارج از کشور به این نتیجه رسیدند که هوش هیجانی با رضایت زناشویی رابطه مثبتی دارند از جمله این تحقیقات می توان به تحقیق حسن نیا، صدق پور و دماوندی (۱۳۹۳) اشاره کرد که نشان می دهد هوش هیجانی رابطه مثبتی با شادکامی و خودکارآمدی در زندگی دارد. در پژوهش دمیری، حیدریان، احمدی و برهانی (۱۳۹۳) رابطه معناداری بین سبک های شخصی و هوش هیجانی با رضایت مندی زناشویی زوجین وجود دارد. پژوهش پتریدز^۲ (۲۰۰۱) نشان داده است که هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی و مهارت های اجتماعی است، که می تواند افراد را در رویارویی با مقتضیات روزمره و فشارهای محیطی یاری دهد.

با توجه به تحقیقات زیادی که در زمینه هوش هیجانی و تاثیرات آن بر جنبه های گوناگون زندگی صورت گرفته است اما کمتر پژوهشی به آموزش هوش هیجانی و تاثیرات آن بر خرسندی زناشویی توجه کرده است. با توجه به افزایش آمار طلاق در ایران در سال های اخیر نیاز شدید آموزش به زوجین برای کاهش درصد طلاق ضروری بنظر می رسد. پژوهش حاضر تاثیر آموزش هوش هیجانی را

5- Interpersonal
6- stress management
7- Versatility
8- Salovy & Mayer

1-Bar-on
2- Petrides
3- general mood
4- Intrapersonal

مثبت اندیشی و دوری از افکار منفی و مخرب و تاکید بر خرسندی به جای سرگرمی های بی هدف

جلسه نهم: بیان احساسات خود و مدیریت هیجانات

جلسه دهم: هدف این جلسه فراگیری واکنش های جایگزین هنگام برآشفتن و خشمگین شدن و همچنین فراگیری صحبت کردن در مورد احساس خشم. در این جلسه از هر مراجع خواسته شد که احساسات خشم خود را بصورت نمادین توصیف کند. پس از هر کدام خواسته شد تا بیان کند که آخرین بار برای چه عصبانی شدند و در هنگام عصبانیت چه عکس العملی انجام داده است. سپس از آنها خواسته شد تا برای هر یک از دوستانشان پیشنهادی ارائه کنند که در هنگام عصبانیت بجای پرخاشگری چه کار دیگری می شد انجام دهند.

جلسه یازدهم: هدف این جلسه دانستن رایج ترین دلایل عصبانی شدن افراد بود. برای مراجعین توضیح داده شد که خشم هیجان طبیعی است که وقتی انسان ها چیز مهمی را از دست می دهند و یا انتظارشان برآورده نمی شود آن را احساس می کنند. فعالیت مراجعین این بود که دریابند وقتی عصبانی می شوند چه کار می کنند. به مراجعین یادآوری شد که احساس خشم به شرط آنکه بیان و ابراز آن به دیگران و یا خودشان آزار نرساند بد نیست. سپس از مراجعین خواسته شد که واکنش هایی را که جلسه قبل روی تابلوی کلاس نوشته شده بود را بیان کنند و بگویند در موقع عصبانیت کدام یک از این فعالیت ها می تواند آنها را آرام تر سازد.

جلسه دوازدهم: برقراری ارتباط و کنترل هیجانات در ارتباطات و شناسایی احساس شادی هدف این جلسه بود. از مراجعین خواسته شد تا بیان کنند چه زمانی احساس شادی می کنند. همچنین از آنها خواسته شد تا بگویند چه کارهایی می توانند انجام دهند که اوقات شادی را داشته باشند و انجام چه کارهایی باعث بوجود آمدن احساس شادی در خودشان و دوستانشان می شود.

بعد از گذشت یک ماه از هر دو گروه پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ به

جلسه سوم: آموزش فن رها سازی هیجان هدف این جلسه بود. به مراجعین، آموزش داده شد در هنگام بروز حالت های هیجانی منفی مانند عصبانیت، غمگین و بخشش یا زمانی که احساس لجاجت و حسادت را تجربه می کنند برای حس خود نامی انتخاب کنند و با بستن چشم های خود سعی بر حس کردن آن در وجود خود را داشته باشند. سپس از فن رها سازی هیجان که شامل نواختن ضربه های آرام به نواحی خاصی از بدن توسط انگشت می باشد. (مانند بین دو ابرو، بیرون گوشه های چشم، روی استخوان گونه و...) استفاده کنند. به مراجعین آموزش داده شد که نفس عمیق بکشند و در هنگام ضربه زدن به مشکیشان فکر کنند و به نقاط مورد نظر به آرامی ضربه وارد کنند و با دم و بازدم های عمیق مشکل خود را به بیرون پرتاب کنند و آموزش مولفه های قاطعیت، استقلال و خودشکوفایی

جلسه چهارم: هدف این جلسه آموزش ارتباط همدلانه و ایجاد روابط میان فردی مثبت بود.

جلسه پنجم: هدف این جلسه فراگیری ابراز و بیان احساسات بود. مثلا این طبیعی است که هنگام آزردن شدن گریه کنید و یا در هنگام سختی تقاضای کمک کردن عیب نیست. و آموزش مولفه مسولیت پذیری در هر شرایطی.

جلسه ششم: هدف این جلسه آموزش واقع بینی و واقعیت سنجی و انعطاف پذیری در شرایط با فشار روانی بود.

جلسه هفتم: هدف آموزشی در این جلسه فراگیری حل مسئله بود. از تک تک مراجعین خواسته شد که جریان آخرین مشکلی را که برایتان پیش آمده را بیان کنند و برای مشکیشان یک راه حل جدید پیدا کنند همچنین در پیدا کردن راه حل های جدید در رابطه با مشکلات دوستانشان همفکری کنند. و در ادامه آموزش کنترل تکانه با تجسم خلاق و راه های تحمل فشار روانی

جلسه هشتم: هدف این جلسه یادگیری بیانات خود تقویت کننده برای افزایش توجه به وظیفه بود و آموزش

صورت پس آزمون از تمامی افراد در هر دو گروه گرفته شد.

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ: این آزمون توسط (اولسون و همکاران، ۱۹۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه قوت و پربار سازی رابطه زناشویی بکار میرود. اولسون از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده است و معتقد است که این مقیاس به تغییراتی که در طول دوره ی حیات آدمی رخ میدهد مربوط می شود و همچنین در این خصوص به تغییراتی که در خانواده بوجود می آید حساس است. پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ از ۱۱۵ سوال بسته و ۱۲ مقیاس (پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و بچه، بستگان و دوستان، نقشهای مربوط به برابری زن و مرد، جهت گیری عقیدتی) تشکیل شده است که به جزء مقیاس اول آن ۵ سوال دارد بقیه مقیاس ها شامل ۱۰ سوال است، پاسخ به سوالات به صورت ۵ گزینه ای (کاملاً موافقم - موافقم - نه موافقم نه مخالفم - مخالفم - کاملاً مخالفم). سلیمانان (۱۳۷۶) در فرم اصلی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ گزارش کرده است. وادسپای، به نقل از پویا منش (۱۳۸۷) در زمینه روایی و اعتبار آزمون تحقیقات گستردهای انجام داده است، به طوری که میزان پایایی آزمون به روش بازآزمایی بین ۰/۶۵ تا ۰/۹۴. و قدرت تمیز آن را ۰/۹۰. گزارش کرده است. اولسون و همکاران (۱۹۸۹) ضریب اعتبار این پرسشنامه را با ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده اند. سلیمانان (۱۳۷۶) روایی این پرسشنامه را بر روی یک نمونه ۱۱۰ نفری ۰/۹۳ گزارش کرده است. پرسشنامه به صورت پنج گزینه ای (که

در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است) در نظر گرفته شده است که به هر گزینه آن از یک تا پنج امتیاز داده می شود. نمره کمتر از ۳۰ نشانگر نارضایتی شدید همسران از روابط زناشویی است. نمره بین ۳۰ تا ۴۰ نشانگر عدم رضایت از روابط زناشویی همسران است. نمره بین ۴۰ تا ۶۰ نشانگر رضایت نسبی و متوسط از روابط زناشویی همسران است. نمره بین ۶۰ تا ۷۰ نشانگر رضایت زیاد همسران از روابط زناشویی است. نمره های بالاتر از ۷۰ نشانگر رضایت فوق العاده از روابط زناشویی بین همسران است.

ب) پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن: اولین مقیاس هوش هیجانی بار- آن در سال ۱۹۸۰ با طرح این سوال که چرا بعضی مردم نسبت به بعضی دیگر در زندگی موفق ترند آغاز گردید. در این سال مولف مفهوم تعریف و اندازه ای از هوش غیر شناختی، راده فرد و پس از ۱۷ سال تحقیق اولین مقیاس هوش هیجانی ساخته شد. (بار- آن، ۲۰۰۰). مقیاس هوش هیجانی او دارای پنج مقیاس یا جنبه (مهارت های درون فردی و بین فردی، مقابله با فشار، سازگاری و خلق کلی) و پانزده خرده مقیاس است. پاسخ های آزمون نیز در روی یک مقیاس ۵ درجه ای در ردیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. این پرسشنامه دارای ۹۰ سوال است که نخستین پرسشنامه فرا فرهنگی ارزیابی هوش هیجانی است. این آزمون در سه مرحله در ایران اجرا شده و پس از انجام برخی تغییرات در متن اصلی پرسشنامه، حذف یا تغییر بعضی سوالات و تنظیم مجدد سوالات هر مقیاس، پرسشنامه از ۱۱۷ سوال به ۹۰ سوال تقلیل یافت. و در مورد کیفیت روان سنجی آن نیز اقدامات لازم به عمل آمد که در سومین مرحله اجرا، تحلیل اطلاعات در حیطه های زیر انجام گرفت. (راحله سموعی و همکاران موسسه تحقیقاتی علوم رفتاری سینا، ۱۳۸۴). روایی آزمون هوش هیجانی فرم اصلی در مطالعات صورت گرفته، با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۶ و با روش آزمون - باز

طوری طراحی گردد که در زمینه هوش غیر شناختی افرادی (بعد عاطفی، اجتماعی و شخصیتی آنها) اطلاع مناسبی بدست آید. بعد از اجرای دو فرم (مصاحبه و آزمون) پرسشنامه نمره گذاری گردید. تحلیل نتایج رابطه بین اطلاعات حاصل از مصاحبه و آزمون در نرم افزار SPSS را در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار نشان داد (را حله سموعی و همکاران روان تجهیز، ۱۳۸۴).

یافته های پژوهش

آزمون بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۲ بوده است (بار- آن ، ۲۰۰۰). سموعی (۱۳۸۴) روی آزمون را با روش زوج - فرد ۰/۸۸ و با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش نموده است. پایایی آزمون از طریق محاسبه آلفای کرونباخ، میزان آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۳ گزارش گردید این میزان (آلفای محاسبه شده در مرحله سوم) با آلفای محاسبه شده در مرحله دوم آزمون یکسان بدست آمده (را حله سموعی و همکاران روان تجهیز، ۱۳۸۴). همزمان با اجرای آزمون هوش هیجانی مصاحبه ای سازمان یافته در رابطه با میزان و تنوع هیجانات، عواطف و ویژگی های فردی و احساسی از گروه مطالعه به عمل آمده سعی شد سوالات مصاحبه

جدول شماره ۱. میانگین و انحراف معیار نمره هوش هیجانی گروههای آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
هوش هیجانی	پیش آزمون	آزمایش	۱۸۹,۷۰	۲۶,۷۴	۲۰
		گواه	۱۸۳,۸۰	۲۰,۰۵	۲۰
	پس آزمون	آزمایش	۲۹۵,۲۰	۲۷,۱۰	۲۰
		گواه	۱۸۵,۸۰	۲۳,۳۰	۲۰
هوش هیجانی در زمینه خلاق کلی	پیش آزمون	آزمایش	۳۱,۳۰	۱۰,۹۷	۲۰
		گواه	۳۲,۱۰	۶,۴۹	۲۰
	پس آزمون	آزمایش	۴۹,۹۵	۷,۳۲	۲۰
		گواه	۳۳,۴۰	۶,۰۵	۲۰
هوش هیجانی در زمینه درون فردی	پیش آزمون	آزمایش	۵۶,۹۵	۷,۰۰	۲۰
		گواه	۵۷,۲۰	۷,۹۸	۲۰
	پس آزمون	آزمایش	۸۳,۰۰	۸,۹۰	۲۰
		گواه	۵۶,۴۵	۷,۲۸	۲۰
هوش هیجانی در زمینه بین فردی	پیش آزمون	آزمایش	۴۰,۴۵	۶,۹۷	۲۰
		گواه	۳۹,۴۰	۵,۳۵	۲۰
	پس آزمون	آزمایش	۷۰,۳۵	۸,۴۵	۲۰
		گواه	۳۸,۷۰	۵,۷۹	۲۰

ادامه جدول شماره ۱. میانگین و انحراف معیار نمره هوش هیجانی گروههای آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
هوش هیجانی در زمینه مدیریت استرس	پیش آزمون	آزمایش	۳۵,۱۵	۵,۲۶	۲۰
		گواه	۳۶,۹۵	۵,۱۴	۲۰
پس آزمون	آزمایش	آزمایش	۵۵,۱۵	۵,۶۰	۲۰
		گواه	۳۵,۹۰	۴,۴۲	۲۰
هوش هیجانی در زمینه انطباق پذیری	پیش آزمون	آزمایش	۲۵,۸۵	۵,۹۱	۲۰
		گواه	۲۵,۳۰	۷,۰۶	۲۰
پس آزمون	آزمایش	آزمایش	۳۸,۷۵	۷,۷۵	۲۰
		گواه	۲۱,۳۵	۶,۴۴	۲۰

جدول شماره ۲. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه های هوش هیجانی متاهلین گروه

های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

پس آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذوراتا	توان آماری
مؤلفه های کلی	پیش آزمون	۰,۰۱۲	۱	۰,۰۱۲	۰,۰۰۱	۰,۹۸۹	۰,۰۱	۰,۰۵۰
	گروه	۲۱۵۰,۸۸	۱	۲۱۵۰,۸۸	۳۵,۹۴	۰,۰۰۰۱	۰,۵۲	۱,۰۰
	خطا	۱۹۷۴,۶۹	۳۳	۵۹,۸۳				
مؤلفه درون فردی	پیش آزمون	۲۲,۳۸	۱	۲۲,۳۸	۰,۵۶۱	۰,۴۵۹	۰,۰۲	۰,۱۱۳
	گروه	۹۸,۱۱	۱	۹۸,۱۱	۱۰,۹۶	۰,۰۰۲	۰,۲۵	۰,۸۹۵
	خطا	۲۹۵,۳۱	۳۳	۸,۹۵				
مؤلفه بین فردی	پیش آزمون	۳۲,۳۶	۱	۳۲,۳۶	۰,۸۴۳	۰,۳۶۵	۰,۰۲	۰,۱۴۵
	گروه	۶۸۶,۴۴	۱	۶۸۶,۴۴	۱۷,۸۸	۰,۰۰۰۱	۰,۳۵	۰,۹۸۴
	خطا	۱۲۶۶,۳۶	۳۳	۳۸,۳۷				
مؤلفه مدیریت استرس	پیش آزمون	۶۰,۸۱	۱	۶۰,۸۱	۳,۱۲	۰,۰۸۶	۰,۰۸	۰,۴۰۴
	گروه	۷۶۸,۳۴	۱	۷۶۸,۳۴	۳۹,۴۸	۰,۰۰۰۱	۰,۵۴	۱,۰۰
	خطا	۶۴۲,۲۱	۳۳	۱۹,۴۶				

ادامه جدول شماره ۲. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه های هوش هیجانی متاهلین گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

مؤلفه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح	مجذوراتا	توان
						معنی داری p	آماري	آماري
مؤلفه انطباق پذیری	پیش آزمون	۳۰,۸۵	۱	۳۰,۸۵	۰,۸۶۰	۰,۳۶۱	۰,۰۲	۰,۱۴۷
	گروه	۱۰۸۳,۱۳	۱	۱۰۸۳,۱۳	۳۰,۱۸	۰,۰۰۰۱	۰,۴۷	۱,۰۰
	خطا	۱۱۸۴,۰۷	۳۳	۳۵,۸۸				

همان طوری در جدول شماره ۱ ملاحظه می شود در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هوش هیجانی هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۱۸۹,۷۰ و ۲۶,۷۴، گروه گواه ۱۸۳,۹۵ و ۲۰,۰۵، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۲۹۵,۲۰ و ۲۷,۱۰، گروه گواه ۱۸۵,۸۰ و ۲۳,۳۰، در متغیر هوش هیجانی در زمینه خُلق کلی در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۳۱,۳۰ و ۳,۳۰، گروه گواه ۱۰,۹۷ و ۵۵,۱۰ و ۷,۴۹، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۴۹,۹۵ و ۷,۳۲، گروه گواه ۳۳,۴۰ و ۶,۰۵، در متغیر هوش هیجانی در زمینه درون فردی در مرحله پیش آزمون، گروه آزمایش ۵۶,۹۵ و ۷,۰۰، گروه گواه ۵۷,۲۰ و ۷,۹۸، در مرحله پس آزمون، گروه آزمایش ۸۳,۰۰ و ۸,۹۰، گروه گواه ۵۶,۴۵ و ۷,۲۸، در متغیر هوش هیجانی در زمینه بین فردی در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۴۰,۴۵ و ۶,۹۷، گروه گواه ۳۹,۴۰ و ۵,۳۵، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۷۰,۳۵ و ۸,۴۵، گروه گواه ۳۸,۷۰ و ۵,۷۹، در متغیر هوش هیجانی در زمینه مدیریت استرس در مرحله پیش آزمون، گروه آزمایش ۳۵,۱۵ و ۵,۲۶، گروه گواه ۳۶,۹۵ و ۵,۱۴، در مرحله پس آزمون، گروه آزمایش ۵۵,۱۵ و ۴,۶۰، و گروه گواه ۳۵,۹۰ و ۴,۴۲، و در متغیر هوش هیجانی در زمینه انطباق پذیری در مرحله پیش آزمون، گروه آزمایش ۲۵,۸۵ و ۵,۹۱، گروه گواه

۲۵,۳۰ و ۷,۰۶ و در مرحله پس آزمون، گروه آزمایش ۳۸,۷۵ و ۷,۷۵ و گروه گواه ۲۱,۳۵ و ۶,۴۴ می باشد. فرضیه فرعی ۱: آموزش هوش هیجانی به زوجین منجر به افزایش مولفه خلق کلی می شود.

همان طوری که در جدول شماره ۲ ملاحظه می شود با کنترل پیش آزمون بین متاهلین گروه های آزمایش و گروه گواه از لحاظ هوش هیجانی در زمینه خُلق کلی تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($p < 0,0001$ و $F=35,94$)، بنابراین فرضیه تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه خلق کلی تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی با توجه به میانگین هوش هیجانی در زمینه خُلق کلی متاهلین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین متاهلین گروه گواه، موجب افزایش هوش هیجانی در زمینه خُلق کلی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰,۵۲ می باشد، به عبارت دیگر، ۵۲ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون هوش هیجانی در زمینه خُلق کلی مربوط به تأثیر آموزش هوش هیجانی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۱,۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

فرضیه فرعی ۲: آموزش هوش هیجانی به زوجین منجر به افزایش مولفه درون فردی می شود.

همچنین با کنترل پیش آزمون بین متاهلین گروه های آزمایش و گروه گواه از لحاظ هوش هیجانی در زمینه درون فردی تفاوت معنی داری وجود دارد. ($p < 0,002$)

$p < 0.001, F = 10.96$)، در نتیجه فرضیه فرضیه تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه درون فردی تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی با توجه به میانگین هوش هیجانی در زمینه درون فردی متاهلین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین متاهلین گروه گواه، موجب افزایش هوش هیجانی در زمینه درون فردی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰,۲۵ می باشد، به عبارت دیگر، ۲۵ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون هوش هیجانی در زمینه درون فردی مربوط به تأثیر آموزش هوش هیجانی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۰,۸۹۵ است، یعنی اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود فقط ۱۰۵ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

فرضیه فرعی ۳: آموزش هوش هیجانی به زوجین منجر به افزایش مولفه بین فردی می شود.

با کنترل پیش آزمون بین متاهلین گروه های آزمایش و گروه گواه از لحاظ هوش هیجانی در زمینه بین فردی تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($p < 0.001, F = 17.88$)، بنابراین فرضیه تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه بین فردی تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی با توجه به میانگین هوش هیجانی در زمینه بین فردی متاهلین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین متاهلین گروه گواه، موجب افزایش هوش هیجانی در زمینه بین فردی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰,۳۵ می باشد، به عبارت دیگر، ۳۵ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون هوش هیجانی در زمینه بین فردی مربوط به تأثیر آموزش هوش هیجانی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۰,۹۸۴ است، یعنی اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود فقط ۱۶ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

فرضیه فرعی ۴: آموزش هوش هیجانی به زوجین منجر به افزایش مولفه مدیریت استرس می شود.

با کنترل پیش آزمون بین متاهلین گروه های آزمایش و گروه گواه از لحاظ هوش هیجانی در زمینه مدیریت استرس تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.001, F = 39.48$)، در نتیجه فرضیه تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه مدیریت استرس تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی با توجه به میانگین هوش هیجانی در زمینه مدیریت استرس متاهلین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین متاهلین گروه گواه، موجب افزایش هوش هیجانی در زمینه مدیریت استرس گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰,۵۴ می باشد، به عبارت دیگر، ۵۴ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون هوش هیجانی در زمینه مدیریت استرس مربوط به تأثیر آموزش هوش هیجانی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۱,۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

فرضیه فرعی ۵: آموزش هوش هیجانی به زوجین منجر به افزایش مولفه انطباق پذیری می شود.

با کنترل پیش آزمون بین متاهلین گروه های آزمایش و گروه گواه از لحاظ هوش هیجانی در زمینه انطباق پذیری تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($p < 0.001, F = 30.18$)، در نتیجه فرضیه تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه انطباق پذیری تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی با توجه به میانگین هوش هیجانی در زمینه انطباق پذیری متاهلین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین متاهلین گروه گواه، موجب افزایش هوش هیجانی در زمینه انطباق پذیری گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰,۴۷ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۷ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون هوش هیجانی در زمینه انطباق پذیری مربوط به تأثیر آموزش هوش هیجانی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۱,۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول شماره ۳. میانگین و انحراف معیار نمره رضایت زناشویی گروههای آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
سطح رضایت زناشویی	پیش آزمون	آزمایش	۴۰	۱,۹۷	۲۰
		گواه	۴۲	۲,۱۱	۲۰
پس آزمون	آزمایش		۸۷	۱,۴۹	۲۰
	گواه		۴۴	۱,۹۲	۲۰

جدول شماره ۴. نتایج تحلیل کواریانس یک راه بر روی میانگین نمرات پس آزمون رضایت زناشویی متاهلین گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذوراتا	توان آماری
رضایت	پیش آزمون	۱۰۴,۳۴	۱	۱۰۴,۳۴	۴۴۱,۲۳	۰,۰۰۰۱	۰,۹۲	۱,۰۰
زناشویی	گروه	۲,۷۴	۱	۲,۷۴	۱۱,۶۸	۰,۰۰۲	۰,۲۴	۰,۹۱۴
	خطا	۸,۷۴	۳۷	۰,۲۴۱				

تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود فقط ۸۶ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته ای بدست آمده در این پژوهش آموزش هوش هیجانی باعث بالا رفتن رضایت زناشویی در متاهلین منطه ۴ شهر تهران شد. همچنین آموزش هوش هیجانی به این متاهلین باعث بالا رفتن تمامی مولفه های هوش هیجانی که شامل: مولفه درون فردی، مولفه بین فردی، مولفه مدیریت استرس، مولفه خلق کلی و مولفه انطباق پذیری می باشد، شده است.

هوش هیجانی (EQ) به عنوان یکی از عوامل بسیار موثر در موفقیت فردی شناخته شده است. هوش هیجانی یعنی توانایی مهار تمایلات عاطفی و هیجانی خود، درک خصوصی ترین احساسات دیگران، رفتار آرام و سنجیده در روابط انسانی و خلاصه همانطور که ارسطو گفته است: «مهارت نادر به حق عصبانی شدن در حد و اندازه معقول، در زمان مناسب، با دلیل موجه و به شیوه شایسته» به

همان طوری در جدول شماره ۳ ملاحظه می شود در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار رضایت زناشویی هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۴۰ و ۱,۹۷، گروه گواه ۴۲ و ۲,۱۱، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۸۷ و ۱,۴۹ گروه گواه ۴۴ و ۱,۹۲ میباشد.

همان طوری که در جدول ۴ ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین متاهلین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=11,68$ و $p<0,002$). به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی با توجه به میانگین رضایت زناشویی متاهلین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه اصلی این پژوهش تأیید می گردد.

میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰,۲۴ می باشد، به عبارت دیگر، ۲۴ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش هوش هیجانی می باشد. توان آماری برابر با ۰,۹۱۴ است، یعنی اگر این

منابع

- اکبرزاده، نسرين. (۱۳۸۳). هوش هیجانی. چاپ اول. تهران: فارابی.
- جهانگیری، مالک، (۱۳۸۳). رابطه بین عملکرد خانواده و هوش هیجانی نوجوانان پایه دوم و سوم شهر تهران. پایان نامه ارشد مشاوره. دانشگاه تربیت معلم.
- حسن زاده، رمضان. (۱۳۹۲). روش های آماری در علوم رفتاری. چاپ شانزدهم. انتشارات: ویرایش. ص ۶-۱۲-۲۱۸.
- سلیمانیان، علی اکبر. (۱۳۷۶). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- سموعی، راحله. (۱۳۸۴). ترجمه و هنجاریابی آزمون هوش هیجانی. موسسه تحقیقاتی علوم رفتاری سینا (روان تجهیز).
- Bar - on , R. (2000) . educationa and sociat intelligence : In sights from the Emotional Quotient Inventory CEQ – I R . BAR On & J . D . A . Parker , (Eds) Hand book of emathonal intelligence . San franchsco : Jossy Bass
- Bar-On, R: Parker, D.A,J. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence. Sanfrancisco
- Barker, P. (1981). Basic family therapy. London: Granada.
- Bernstein Philip H, Bernstein & Marsi T. (2001). Behavioral-Relational Marital Therapy.
- Lucas, R,E, & etal. (2003). Reexamining and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. Journal of Personality and Social Psychology, 84(3),527-539
- Minuchin , Salvador.(1974). Families and Family Therapy.Harvard college America 73-8971
- Mcleod, J, D, (1994). Anxiety disorders and marital quality. Journal of Abnormal psychology, 103,767-776.
- Newman, B. & Newman, P. (1991) Development through Life, 5th ed. Public Grove, CA :Brooks Cole.

عبارت دیگر فردی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار است، به خوبی می‌تواند احساسات خود را مهار کند و آنها را به شکل مناسب بیان کند. چنین فردی به دلیل داشتن حس همدلی بالا و کنترل مناسب بر هیجانات خود در روابط بین فردی موفق‌تر است و در نتیجه از امکانات و موقعیت‌های بهتری در زندگی برخوردار می‌گردد.

آموزش هوش هیجانی در این پژوهش به دلیل آنکه به آزمودنی‌ها آموخت که به دیگران احترام بگذارند، یاد بگیرند وقتی هیجان زده هستند، آرامش خود را حفظ کنند و برعکس، وقتی احساس خمودگی و ضعف می‌کنند، پرتلاش و پرتحرک باشند و همچنین به احساس‌های دیگران احترام بگذارند و به آنها نشان دهند برایشان احترام قائل هستند و مسئولیت عواطف و کامیابی‌ها را بپذیرند و به جای برچسب زدن به رفتار و انگیزه‌های دیگران احساس‌های خودتان را بازنگری کنند بنابر این توانسته باعث افزایش هوش هیجانی در آنان شود.

به طور کلی احتمالاً افرادی که EQ یا هوش هیجانی بالایی دارند، سطح بالایی از عاطفه مثبت و سطح پایینی از عاطفه منفی نشان می‌دهند. این افراد احتمالاً با وجدان و پذیرنده هستند، مشکلات احساسی کمتری دارند و در روابط بین فردی عملکرد بهتری دارند.

علت انتخاب نمونه ۴۰ نفری و گروه آزمایش ۲۰ نفره بخاطر نبود فضای آموزشی بزرگتر و هزینه‌های بالای آموزش در طول ۱۲ جلسه و همچنین هزینه‌های خود مرکز روانشناسی می‌باشد (حسن زاده، ۱۳۹۲).

با مروری اجمالی بر تحقیقات مطرح شده می‌توان نتیجه گرفت که توانایی فرد در کنترل هیجان‌هایش یکی از مهمترین قابلیت‌هاست که باید آموخته شود. آموزش هوش هیجانی مخصوصاً به متاهلین می‌تواند بر جنبه‌های گوناگون سلامت روان و همچنین کنترل تکانه‌های آنان تأثیر مثبت داشته باشد و به آنها کمک می‌کند تا با یادگیری مهارت‌های هوش هیجانی در زندگی فردی و اجتماعی خود موفق‌تر باشند و روابط خود را بهتر و سازنده‌تر سازمان‌دهی کنند...

- Olson, D. H., Fournier, D. G., Druckman, J. M., McCubbin, H. I., & Barnes, H. L. (1989). Families. California: Sage Publication Inc.
- Petrides, K.V., & Furnham, A. (2001). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Winch, R. (1974). Selected studies in marriage and the family. New York: Holt Rinehart and Winston: 411-417.
- Whisman, M, A, Sheldon, C, T, & Goering, P. (2000). Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships : Does type of relationship matter. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 803-808.



The Effect of emotional intelligence training on marital satisfaction

Hosein Ebrahimimoghadam¹, Omid Ghaderi^{2*}

- 1) Assistant professor of Psychology Department, Islamic Azad University Rodehen, Rodehen, Iran.
- 2) M.A of Psychology Department, Islamic Azad University Rodehen, Rodehen, Iran.

*Corresponding author: omid.ghaderi2000@gmail.com

Abstract

This research in order to study the effect of emotional intelligence training on marital satisfaction married in Psychological counseling centers in four cities Tehran area, was conducted .For this purpose, Selected Three centers that were announced from Statistical Society and The three centers randomly assigned 40 patients with low-level tests taken on the basis of pre-marital satisfaction were selected and replaced the experimental and control groups were 20 people in each group.In this study, to measure emotional intelligence from emotional intelligence euestionnaire bar-on and to measure marital satisfaction from enrich marital satisfaction questionnaire was used. After pre-test was performed 12 sessions of emotional intelligence training and then the test was conducted. The statistical method used in the study was Multivariate analysis of variance. The results obtained in this study emotional intelligence training to increase marital satisfaction in married. Emotional intelligence training to the increase in all components of emotional intelligence has been married. Including the individual component, between the individual component, Stress management component, General mood component and adaptive components.

Key words: emotional intelligence training, emotional intelligence, marital satisfaction.
