

## بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی<sup>۱</sup>

دکتر علی اکبر سلیمانان<sup>۲</sup>  
اکرم نجفی<sup>۳</sup>

### چکیده

تحقیق حاضر به منظور بررسی رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی دانشجویان شاغل به تحصیل در مراکز آموزش عالی شهر بجنورد انجام گرفته است.

بدین منظور از جامعه آماری تعداد 300 آزمودنی (150 زن و 150 مرد) با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی طبقه‌ای با در نظر گرفتن سهم هر یک از مراکز آموزش عالی انتخاب شدند. در این پژوهش برای اندازه‌گیری هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی فراخلقی (TMMS) و برای اندازه‌گیری رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. روائی محتوایی هر دو آزمون به تأیید متخصصان رسید و برای سنجش اعتبار آزمونها از روش آلفا کرونباخ استفاده شد که به ترتیب  $0/77$  و  $0/81$  به دست آمد. نتایج تحقیق نشان داد بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد و هوش هیجانی به تنهایی 30 درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. همچنین این تحقیق نشان داد بین مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه، وضوح، بازسازی خلقی) و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. نتیجه تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام نشان داد عامل توجه بیشترین توانایی تبیین تغییرات رضایت زناشویی را دارد و 19 درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. عامل وضوح 7 درصد و عامل بازسازی 3 درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین کرده‌اند. نتیجه تحقیق همچنین نشان داد میزان هوش هیجانی در زنان به طور معناداری بیشتر از مردان است.

### مقدمه

ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است و به عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دست یابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأیید بوده است. علی‌رغم این که ازدواج رضایت بخش یکی از عوامل مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می‌شود ولی چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی شرایط نامساعدی برای ارضاء نیازهای روانی زوجین ایجاد کند نه تنها بهداشت روانی تحقق نمی‌یابد بلکه اثرات منفی و گاهی جبران‌ناپذیر را به جا می‌گذارد که اختلالات عصبی، افسردگی و خودکشی از پیامدهای اختلالات خانوادگی می‌باشند.

1 این تحقیق با حمایت دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد انجام شده است.

2 عضو هیأت علمی دانشگاه بجنورد

3 کارشناس ارشد مشاوره

پژوهش‌های زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند بین آشفتگی زناشویی و آسیب‌های روان شناختی رابطه وجود دارد به عنوان مثال تحقیق مک لود (1994) نشان داده است که بین آشفتگی زناشویی و اضطراب منتشر، فوبیا و حملات وحشتزدگی رابطه وجود دارد. به اعتقاد وایزمن، شلدون و گورنیگ (2000) بسیاری از اختلالات روانپزشکی از جمله اختلالات جسمانی، شناختی، رفتاری و هیجانی تحت تأثیر آشفتگی زناشویی به وجود می‌آیند. تحقیق لوكوس و دیگران (2003) نیز نشان داده است که بین رضایت زناشویی و رضایت از زندگی یک رابطه مثبت وجود دارد.

در سال‌های اخیر کمک به زوجها برای بهبود روابط زناشویی خود با استفاده از روش‌های مختلف درمان مورد توجه قرار گرفته است. لازمه کمک به زوجها برای حل مشکلات زناشویی شناخت عوامل و علل مؤثر بر نارضایتی و رضایت زناشویی است. رضایت با نارضایتی زناشویی تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله نحوه تفکر، ادراک فرد از خود و دیگران، انتظارات فرد از زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و هیجانات قرار دارد.

بحث شناخت و هیجان همواره در فلسفه و بعد از آن در پژوهش‌های روانشناختی مورد توجه بوده است. پاپلیوس یک قرن پیش از مسیح انتظار داشت «بر هیجانات خود حکومت کنید و مبادا احساسات شما بر شما حکومت کند» (اکبرزاده، 1383) از پیشگامان مشاوران خانواده، کسی که بیشترین تأکید را بر نقش هیجانات در خانواده نموده است ویرجینیا سیتز می‌باشد. او به امور روزانه و تجارب هیجانی خانواده توجه می‌نمود. وی اعضای خانواده را در برقراری ارتباط سالم به سمت بیان هیجانات و توجه به حالات چهره‌ای و غیرکلامی هیجانات یکدیگر در خانواده ترغیب می‌نمود. (جهانگیری، 1383)

هیجان ممکن است تسهیل کننده یا مختل کننده تفکر مؤثر و واکنش‌های ما باشد که هر کدام از این موارد، به شرایطی که در آن قرار می‌گیریم بستگی دارند بر همین اساس امروزه هوش هیجانی به عنوان یک عامل مؤثر بر رفتار آدمی مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است.

مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان دهنده آن است که هوش هیجانی تصویر و شمایی جامع از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت می‌دهد. صاحب نظران و پژوهشگران که به بررسی مطالعه علمی هوش هیجانی می‌پردازند معتقدند که هوش هیجانی می‌تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر فعالیتهای گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، رشد حرفه‌ای، سلامت روانی و زندگی خانوادگی و زناشویی داشته باشد. (سیاروچی و همکاران، 1383)

هوش هیجانی از نظر مایر و سالوی (1997) عبارت است از توانایی ادراک عواطف، جهت دستیابی به عواطفی سازنده که به کمک آنها بتوان به ارزیابی افکار، فهم عواطف و دانش عاطفی خود پرداخت و با استفاده از آن بتوان موجبات پرورش احساسات و رشد هوشی خود را فراهم ساخت. افراد دارای هوش هیجانی بالا از خود

کنترلی و خودانگیزی بالایی برخوردارند. زندگی‌شان معنادار است و اصولی و مسئولیت پذیر هستند عواطف خود را به درستی ابراز می‌کنند، قانع‌اند و زندگی هیجانی پربار و متعادلی دارند. در واقع هوش هیجانی نوعی همدلی و واقف بودن به احساس اطرافیان است به نظر گلמן (1995) هوش هیجانی توانایی اداره مطلوب خلق و خوی و وضع روانی و کنترل تکانش‌هاست. عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص ایجاد انگیزه و امید می‌کند. گلמן ضمن مهم شمردن هوش شناختی و هیجانی بیان می‌کند که هوش بهر (IQ) در بهترین حالت خود تنها عامل 20 درصد از موفقیت‌های زندگی است، 80 درصد موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موارد درگرو مهارت‌هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد.

بار-آن (1997) با طرح نظر خود تحت عنوان بهره هیجانی، آن را عبارت از قابلیت‌ها و مهارت‌هایی می‌داند که بر روی توانایی فرد برای مقابله مؤثر با احتیاجات محیط و فشارهای آن اثر می‌گذارد. به طور خلاصه می‌توان گفت که میزان «هوش» افراد ضامن موفقیت آنها در درازمدت و کل زندگی نمی‌باشد، بلکه ویژگی‌های دیگری برای برقراری ارتباطات مناسب انسانی و موفقیت در زندگی لازم است که «هوش هیجانی» نامیده می‌شود. (اکبرزاده، 1383)

مایر و سالوی (1997) معتقدند که اساسی‌ترین توانایی مؤثر در هوش عاطفی، دریافت و تشخیص دقیق عواطف است. نتایج نشان می‌دهند که ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه می‌باشد. در ازدواج‌هایی که در آنها زوجین با هم در تعارض و تضاد می‌باشند، برانگیختگی‌های عاطفی زیادتر می‌شود، به عبارت دیگر بیشتر تعارض‌ها و اختلافات بین زوجین به دلیل برانگیختگی‌های عاطفی صورت می‌گیرد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. علاوه بر اینها، انسانها دارای تفاوت‌های قابل توجهی در توانایی ابراز صریح عواطف خود می‌باشند. تحقیقات نشان دادند که زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که روابط زناشویی و عاطفی خوبی با هم ندارند، احساس هم دلی بیشتری نسبت به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند (سیاروچی و همکاران، 1383)

در تحقیقی درباره هوش هیجانی و روابط بین فردی که توسط شات، مالوف، بابیک، کوستن، جولیکا، رودز، و وندورف (2001) انجام شد. نتایج نشان داد که افراد باهوش هیجانی بالا، نمرات بیشتری در همدلی، خود بازمی‌بینی، و خودکنترلی در موقعیت‌های اجتماعی کسب کردند، این افراد پاسخ‌های همراه با بازی و مشارکت بیشتری را در مورد همسرانشان داشته‌اند. روابط نزدیکتر و محبت‌آمیزتری را از خود نشان داده‌اند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند. آنها همچنین در ایجاد

و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند (به نقل از خسرو جاوید ، 1381)

با توجه به اینکه هوش هیجانی جنبه اکتسابی دارد و منشأ آن اجتماعی است و انسانها نحوه بروز هیجانات را در تعامل با دیگران، آگاهانه یا ناآگاهانه می‌آموزند. (گلمن، 1995) چنانچه تحقیق حاضر رابطه مثبت و قوی بین هوش هیجانی با رضایت زناشویی را نشان دهد می‌توان از طریق آموزش مهارت‌های مربوط به رشد هوش هیجانی به افزایش رضایت زناشویی زوجین کمک کرد. پژوهش حاضر قصد دارد تا رابطه بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن را با رضایت زناشویی مورد مطالعه قرار دهد این پژوهش بر روی دانشجویان متأهل شاغل به تحصیل در دانشگاهها و مؤسسات آموزشی عالی شهر بجنورد اجرا می‌گردد.

بر اساس پیشینه فوق فرضیات زیر تدوین گردیدند:

1- بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد.

2- بین مؤلفه توجه هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

3- بین مؤلفه وضوح هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

4- بین مؤلفه بازسازی هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

## روش

از آنجا که این تحقیق قصد دارد به تعیین رابطه یا همبستگی بین دو متغیر یعنی هوش هیجانی و رضایت زناشویی بپردازد. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است.

در این تحقیق هوش هیجانی به عنوان متغیر پیش بینی و رضایت زناشویی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان متأهل مراکز آموزش عالی شهر بجنورد می‌باشد. برای انتخاب نمونه مورد نیاز بر اساس تعداد دانشجویان متأهل شاغل به تحصیل در هر یک از مراکز آموزشی عالی جامعه آماری ابتدا با توجه به تعداد نمونه مورد نظر یعنی 300 دانشجو شامل 150 دانشجو متأهل مرد و 150 دانشجو متأهل زن نسبت نمونه مورد نیاز در هر یک از مراکز آموزشی عالی تعیین و سپس به روش نمونه‌گیری تصادفی این افراد انتخاب شدند. با توجه به موضوع تحقیق برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز راجع به هوش هیجانی و رضایت زناشویی از دو پرسشنامه زیر استفاده گردیده است:

1- پرسشنامه هوش هیجانی فراخلقی (treatment meta mood scale)

## TMMS

این آزمون از نوع مداد-کاغذی و شامل 31 سؤال است که توسط مایروسالوی ساخته شده است (قربانی 1379). این آزمون بر اساس

الگوی پردازش اطلاعات یعنی درون داد (توجه به احساسات) ، پردازش (روشن سازی و تمیز احساسات) و برون داد (بازسازی خلقی) هوش هیجانی را اندازه می‌گیرد. در این آزمون 13 سؤال به سنجش توجه به هیجانات، 11 سؤال به تمیز هیجانات و 7 سؤال به بازسازی خلقی اختصاص داده شده است. آزمودنی‌ها در یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق به سؤالات پاسخ می‌دهند.

اعتبار و روایی پرسشنامه: سالووی و همکاران (2000) در سه مطالعه پی‌پی ضریب الفای قابل قبولی را برای سه خرده مقیاس این آزمون به دست آوردند. ضریب الفای بخش توجه هیجانی به ترتیب 82%، 67%، 81% و در بخش تمایز هیجانی 88%، 86% و 74% و بخش بازسازی خلق 85%، 64%، 84% بود. در یک مطالعه بین فرهنگی ضریب الفای توجه تمایز و بازسازی در نمونه ایرانی به ترتیب 62%، 65%، 73% و در نمونه آمریکایی 83%، 85%، 75% بود (قربانی ، 1379) در پژوهشی دیگر عروتی موفق (1383) ضریب الفای 77% برای توجه ، 57% برای تمایز و 76% برای بازسازی خلقی را بر روی 2500 نفر از دانشجویان پسر و دختر مقطع کارشناسی دانشگاه‌های تهران به دست آورد.

به منظور تعیین اعتبار این پرسشنامه جهت استفاده در تحقیق حاضر ابتدا 50 نفر از دانشجویان به طور تصادفی انتخاب و پرسشنامه بر روی آنها اجرا شد. سپس با استفاده از روش الفای کرونباخ ضریب 77% به دست آمد.

## 2- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>1</sup>:

برای بررسی میزان رضایت زناشویی پرسشنامه انریچ انتخاب انتخاب گردید. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. (سلیمانیان، 1373)

اولسون و دیگران (1989) از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده‌اند و معتقدند که این مقیاس مربوط می‌شود به تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می‌دهد و همچنین حساس است که به تغییراتی که در خانواده به وجود می‌آید. این پرسشنامه دارای 47 سؤال است که در یک مقیاس 5 درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف نمره‌گذاری می‌گردد.

سلیمانیان (1373) اعتبار این پرسشنامه را بر روی یک نمونه 110 نفری 93% گزارش کرده است. به منظور تعیین اعتبار این پرسشنامه جهت استفاده در تحقیق حاضر پرسشنامه بر روی یک نمونه 50 نفری اجرا و با استفاده از روش الفای کرانباخ ضریب 81% به دست آمد.

با توجه به این که هدف از اجرای این پژوهش تبیین رابطه دو متغیر (هوش هیجانی و رضایت زناشویی) است از روش آماری

<sup>1</sup> Enrich

همبستگی جهت تعیین ضریب همبستگی و از روش رگرسیون گام به گام جهت تعیین قدرت پیش بینی هر یک از مؤلفه های هوش هیجانی در رضایت زناشویی استفاده می‌گردد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی در جدول شماره 1 آورده شده است.

جدول شماره 1 شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی

مقیاس	تعداد	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار
هوش هیجانی	300	59	133	95/71	15/44
مؤلفه وضوح هوش هیجانی	300	15	55	35/35	9/02
مؤلفه توجه هوش هیجانی	300	19	60	40/05	8/97
مؤلفه بازسازی هوش هیجانی	300	7	30	20/30	4/80
رضایت زناشویی	300	59	186	129/30	21/12

جدول شماره 2 مقایسه میزان هوش هیجانی بر اساس جنسیت

جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	سطح معنادار
زن	150	100/86	13/58	6/077	0/00
مرد	150	90/62	51/51		

اطلاعات جدول شماره 2 نشان می‌دهد که بین میانگین هوش هیجانی دو گروه زن و مرد در سطح  $p < 0/0001$  تفاوت معنی داری وجود دارد. با توجه به میانگین گروه‌ها نتیجه گرفته می‌شود میانگین هوش هیجانی در آزمودنی‌های زن به طور معناداری بیشتر از آزمودنی‌های مرد بوده است.

جدول شماره 3 ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های دانشجویان در مورد رضایت زناشویی و ابعاد هوش هیجانی

رضایت زناشویی	هوش هیجانی	عامل وضوح	عامل توجه	عامل بازسازی
1				
0/54**	1			
0/39**	0/78**	1		
0/44**	0/76**	0/34**	1	
0/18**	0/59**	0/01	0/04	1

به منظور بررسی و رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رضایت زناشویی از روشهای آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است. به این ترتیب که ابتدا بر اساس همبستگی پیرسون رابطه آنها مطرح شده و سپس به منظور بررسی سهم هر کدام از متغیرها در تبیین رضایت زناشویی از شیوه آماری رگرسیون استفاده شده در جدول شماره 3 ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است. چنانچه از جدول 3 مشاهده می‌شود همبستگی هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رضایت زناشویی در سطح  $p=0/01$  معنی دار می‌باشد.

**1- بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی**  
همان طور که جدول شماره 3 نشان می‌دهد و رضایت زناشویی هوش هیجانی و رضایت زناشویی در سطح  $0/01$  معنی دار می‌باشد. برای پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس متغیرها و هوش هیجانی، سن و جنسیت از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره 4 آمده است.

جدول شماره 4 خلاصه مدل رگرسیون گام به گام، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری و رگرسیون هوش هیجانی، سن و جنسیت و با رضایت زناشویی

مدل	R	R <sup>2</sup>	F	سطح معنادار	خطای برآمد	B
هوش هیجانی	0/54	0/30	126	0/000	17/73	0/74

متغیر وابسته: رضایت زناشویی

چنانچه در جدول 4 مشاهده می‌شود در گام اول متغیر هوش هیجانی وارد معادله پیش بینی شده است و به تنهایی 30 درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند که این مقدار در سطح  $(P<0/001)$  معنی دار می‌باشد. متغیرهای سن و جنسیت به دلیل این که نقش معنی داری در پیش بینی استرس شغلی نداشته‌اند وارد معادله پیش بینی نشده‌اند.

**2- بررسی رابطه بین مؤلفه‌های هوش هیجانی (توجه، وضوح و بازسازی) و رضایت زناشویی.**

همان طور که اطلاعات جدول شماره 4 نشان داد هوش هیجانی به تنهایی 30 درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین کرد. به منظور بررسی این که کدامیک از مؤلفه‌های هوش هیجانی نقش بیشتری در پیش بینی رضایت زناشویی دارد از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره 5 آمده است.



جدول شماره 5 خلاصه مدل رگرسیون گام به گام تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بر اساس مؤلفه‌های هوش هیجانی و رضایت زناشویی

مدل	R	R <sup>2</sup>	F	سطح معنادار	خطای برآمد	B
توجه	0/44	0/19	72/57	0/00	18/97	1/04**
توجه	0/51	0/26	53/14	0/00	18/19	0/81**
وضوح						0/64**
توجه	0/54	0/30	42/46	0/000	17/75	0/84**
وضوح						0/63**
بازسازی						0/55**

متغیر وابسته: رضایت زناشویی

چنانچه از نتایج رگرسیون مشخص است در گام اول متغیر توجه وارد معادله پیش بینی شده است به طوری که مؤلفه توجه به تنهایی 19 درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. در گام دوم متغیر وضوح وارد معادله پیش بینی شده و میزان ضریب تبیین به 26 درصد افزایش پیدا کرده است. در گام سوم نیز متغیر بازسازی وارد معادله شده و ضریب تبیین را به 30 درصد افزایش داده است. ضرایب استاندارد متغیرها در تمامی گامها در سطح  $p < 0/001$  معنی دار می‌باشد.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت از بین متغیرهای پیش بینی به ترتیب متغیرهای توجه، وضوح و بازسازی بیشترین را در پیش بینی رضایت زناشویی دارند.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رضایت زناشویی بود. نتایج رگرسیون نشان داد که هوش هیجانی به تنهایی 30 درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. این یافته پژوهش بیانگر این است که افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار هستند. این نتایج با یافته‌های پژوهش مهانیان خامنه 1381 مطابقت دارد. مهانیان خامنه رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی را در 240 نفر از دبیران متأهل شهر تهران مورد بررسی قرار داد، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که همبستگی مثبت معنادار بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی وجود دارد. سیاروچی و همکاران 2001 نیز نشان دادند که افراد دارای هوش هیجانی بالا روابط نزدیک و محبت آمیزتری از خود نشان می‌دهند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی خود تجربه می‌کنند. یکی از عواملی که بر رضایت زناشویی تأثیر دارد شیوه فرزندپروری است (شلزینگر، 1990). در پژوهشی که هاشمیان 1384 انجام داد، نتیجه گرفت که بین شیوه فرزند پروری، محبت بالا و میزان هوش هیجانی ارتباط وجود دارد. یکی دیگر از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی

قدرت سازگاري اجتماعي افراد است (ماركوسكي و گرین وود، 1984). اینگلبرگ 2004 پژوهشي با عنوان هوش هیجاني و سازگاري اجتماعي بر روي 282 نفر انجام داده است در این پژوهش سلامت و رشد عقلائي از دیگر عوامل مؤثر بر روابط زناشويي میباشد (الیس، 1989). تحقیقات نشان داده اند سطح هوش هیجاني يك شخص در سلامت و رشد عقلائي او سهم بسزايي دارد، در نتیجه موفقیت در زندگی را هوش هیجاني تعیین می‌کند (سالوي و همکاران، 2000)

نتایج تحلیل رگرسیون برای بررسی مؤلفه‌هاي هوش هیجاني در تبیین رضایت زناشويي نشان داد که مؤلفه‌هاي توجه وضوح و بازسازي تأثیر معني داري در پیش بینی رضایت زناشويي دارند. توجه به عنوان مهمترین مؤلفه به تنهایی 19 درصد از تغییرات رضایت زناشويي را تبیین می‌کند. عامل توجه به میزان توجه به حالتهای احساسی یعنی آگاهی داشتن از احساسات خود و دیگران در زمان بروز آنها اشاره دارد و در این مفهوم به معنای همدلی است. تحقیقات نشان داده اند که بین همدلی و متغیرهای چون وفاداري به یکدیگر و سازگاري با طرف مقابل ارتباط معناداري وجود دارد (جاکوبسن و گورمن، 1995).

تحقیقات همچنین نشان داده اند که افراد باهوش هیجاني بالا نمرات بیشتری در همدلی، خودبازبني و خودکنترلي در موقعیت‌هاي اجتماعي کسب کردند، این افراد پاسخ‌هاي به همراه با ياري و مشارکت بیشتری را در مورد همسرانشان داشته اند و روابط نزدیکتر و محبت آمیزتری را از خود نشان داده اند و رضایت زناشويي بیشتری را در زندگی زناشويي خود تجربه می‌کنند، آنها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند. (سیاروچی و همکاران، 1383)

وضوح یا روشن سازی نیز به عنوان یکی از متغیرهای مهم در پیش بینی رضایت زناشويي است. وضوح عبارتست از بصیرت و معلومات به دست آمده در مورد احساسات خود با دیگران است. در واقع این شاخص شامل درک هیجاني است و اساسی ترین قابلیت در این سطح شامل نامگذاری هیجانات با لغات است. شواهد بسیاری ثابت می‌کنند افرادی که مهارتهای هیجاني دارند یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند در هر حیطه‌اي از زندگی ممتازند، این افراد که مهارتهای هیجاني شان به خوبی رشد یافته، در زندگی خویش خرسند و کارآمدند، اما افرادی که نمی‌توانند بر زندگی هیجاني خود تسلط داشته باشند، درگیر کشمکش‌هاي دروني‌اي هستند که از توانایی آنان برای انجام کار متمرکز و تفکر روشن می‌کاهد (گلمن، 1995).

در پژوهشي داماسیو و همکاران (1997) به این نتیجه دست یافتند که فقدان بصیرت و معلومات نسبت به عواطف خود و دیگران می‌تواند مخرب باشد و باعث ایجاد افسردگی گردد. افسردگی نیز به نوبه خود می‌تواند موجب کاهش رضایت زناشويي گردد (گاتلیت و بیچ، 1995). ساختار مناسب قدرت در خانواده یکی از عواملی است

که ارتباط نزدیکی با رضایت زناشویی دارد (یانگ و لانگ ، 1998) در پژوهشی که حسینی حسین آباد (1983)، با عنوان ارتباط ساختار قدرت در خانواده و هوش هیجانی زنان شهر تهران انجام داد، نتیجه گرفت که بین نمرات ساختار قدرت در خانواده با نمرات هوش هیجانی زنان و خودآگاهی هیجانی زنان خانه‌دار رابطه وجود دارد. بازسازی نیز به عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی که تأثیر معناداری در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارد محسوب می‌شود. بازسازی هیجانها به معنای کنترل و تنظیم هیجانها است و سطح مطلوب کنترل و تنظیم هیجانها در متعادل کردن آنهاست (اکبرزاده، 1383). این موضوع، یعنی متعادل کردن هیجانها، باعث انعطاف‌پذیری شده و به گسترش روابط انسانی و سازگاری اجتماعی وی کمک می‌کند (بار-آن و پارکر، 2000) تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که از روابط انسانی غنی برخوردار هستند و مهارت‌های و سازگاری اجتماعی آنها زیاد است در زندگی زناشویی و خانوادگی خود نیز احساس رضایت بیشتری می‌کنند (بری و جوریلز، 1995) کنترل هیجانی ویژگی کلیدی هوش هیجانی است (گلمن، 1995) و در قرن حاضر که عصر استرس، اضطراب و افسردگی نامیده می‌شود توانایی کنترل هیجانات ناگوار در سلامت هیجانی اهمیت خاصی دارد و کنترل هیجانات ایجاد شده در موقعیت‌های ناگوار، برای زندگی موفق ضروری است. (بار-آن و پارکر، 2000) پژوهشی که در آن رابطه هوش هیجانی با مقیاس‌های عواطف و شخصیت‌سنجیده شد، نشان داد که هوش هیجانی با نوروژگرای همبستگی منفی معنی‌داری دارد (اسماعیلی، 1383). همچنین در پژوهشی که توسط سیاروچی (2000) در خصوص نقش هوش هیجانی در تعدیل استرس و سلامت روانی انجام شد، شواهدی وجود دارد که بیان می‌کند، برخی از اشکال هوش هیجانی، افراد را از استرس مصون داشته و منجر به سازگاری بهتر در زندگی می‌شود. برای مثال، توانایی کنترل هیجان با گرایش به خلق مثبت ارتباط دارد که منجر به پیگیری از حالت‌های افسردگی می‌شود (کاوه، 1384). تحقیقات نشان داده‌اند که بین خلق مثبت و احساس برخورداري از آرامش روانی با رضایت زناشویی ارتباط مثبت قوی وجود دارد (لیکن و تلیگن، 1996). همچنین پژوهش‌های زیادی وجود دارند که نشان می‌دهد بین آسیب‌های روانشناختی و آشفتگی‌های زناشویی رابطه وجود دارد. (ویزمن و ابلاکر، 2003). زوج‌هایی که گرفتار پریشانی زناشویی هستند گزارش کرده‌اند که از بودن با خانواده و دوستان حداقل رضایت را دارند، اضطراب زیادی دارند و احساس می‌کنند که توانایی کنار آمدن با مشکلات استرس را در زندگی ندارند (گاتمن، 1998).

این یافته پژوهش که میزان هوش هیجانی در زنان به طور معناداری بیشتر از مردان است با یافته‌های پژوهشی جهانگیری، 1383، همخوانی دارد. در این پژوهش نشان داده شد دختران از لحاظ میزان هوش هیجانی و عوامل آن به طور معناداری نسبت به پسران بالاتر هستند. همچنین در پژوهشی که توسط پرت ایدز و فرن هام

(2000) در مورد نقش تفاوت‌های جنسیتی در هوش هیجانی انجام شدنشان داده شد که زنان در هوش هیجان نسبت به مردان نمره بیشتری کسب کردند. (به نقل از نظری، 1383) بار-آن و پارکر 2000 با مطالعاتی روی 7700 زن و مرد در نمره کل هوش هیجانی آنان تفاوتی مشاهده نکرد. اما نتایج نشان داد که مردان در خرده مقیاس‌های خود شکوفایی، جرات ورزی، کنترل استرس و کنترل تکانه و سازگاری نمره بالاتری دارند در حالی که زنان در خرده مقیاس‌های همدلی، ارتباطات درون فردی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی نمره بالاتری کسب نمودند.

در نتیجه با توجه به تأثیر هیجانات در عرصه زندگی و مخصوصاً ارتباطات بین فردی و همچنین با توجه به مشکلات روزافزون زندگی زناشویی هدف اساسی این پژوهش در واقع این است که ضمن تأکید بر اهمیت آموزش هوش هیجانی کیفیت روابط زناشویی زوجین را بهبود ببخشد و قابلیت‌های هیجانی زوجین را افزایش دهد تا در نتیجه آن حرمت نفس بالاتری داشته باشند و به آرامش، جسارت، اطمینان، و موفقیت دست یابند، از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردار شوند و یاد بگیرند که چطور مشکلات خود را حل کنند در زندگی خوشبین‌تر باشند و با افزایش این قابلیت‌های هیجانی زندگی زناشویی رضایت‌بخشی داشته باشند.

## کتابنامه

- اکبرزاده، نسرين، (1383). هوش هیجانی، تهران: فارابی، چاپ اول.
- اسماعیلی، معصومه، (1383). بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی (آگاهی‌های درون فردی، آگاهی‌های بین فردی، مهارت‌های مقابله‌ای، و...) بر افزایش سلامت روان، پایان نامه دکتری تخصصی رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی.
- جهانگیری، مالک، (1383). رابطه بین عملکرد خانواده و هوش هیجانی نوجوانان پایه دوم و سوم شهر تهران، پایان نامه ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.
- حسین حسین آباد، فاطمه، (1383). ارتباط ساختار قدرت در خانواده و هوش هیجانی زنان شهر تهران. پایان نامه ارشد، دانشگاه الزهراء.
- خسرو جاوید، مهناز، (1381). بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- سیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوزف، مایر، جان (1383)، هوش هیجانی در زندگی روزمره ترجمه نوری امام زاده‌ای، اصغر، نصیری، حبیب الله، اصفهان: نوشته، چاپ اول.
- سلیمانیان، علی اکبر، (1373). بررسی تفکرات غیرمنطقی بر رضایت زناشویی، پایان نامه ارشد دانشگاه تربیت معلم.

- قرباني، نيما، (1379)، شباهت ساختاري هوش هيچاني در ايران و آمريكا، مجموعه مقالات علوم انساني دانشگاهها 133-153.
- كاوه، كاميار، (1384). بررسي رابطه‌ي سرسختي با هوش هيچاني و مقايسه‌ي آن در زنان و مردان دانشجوي شاغل دانشگاه‌هاي شهر تهران، پايان نامه كارشناسي ارشد رشته مشاوره، دانشگاه خاتم.
- كي نيا، مهدي، (1369). مباني جرم شناسي (جامعه شناسي جنائي)، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- گلמן، دانيل، (1995). هوش هيچاني، ترجمه پارسا، نسرين، تهران: رشد، چاپ سوم.
- نظري، علي محمد، (1383). بررسي و مقايسه برنامه غني سازي ارتباط و مشاوره راه حل محور بر رضاييت زناشويي زوجين هر دو شاغل، پايان نامه دكتري، دانشگاه تربيت معلم.
- مهانيان خامنه، مهري، (1381). بررسي رابطه هوش هيچاني و رضاييت زناشويي در معلمان زن دوره راهنمايي شهر تهران، پايان نامه كارشناسي ارشد رشته روان شناسي، دانشگاه علامه طباطبايي.
- هاشميان، لادن، (1384). بررسي رابطه ميان شيوه‌هاي فرزند پروري با ميزان هوش هيچاني در نوجوانان سوم راهنمايي شهر تهران، پايان نامه ارشد روانشناسي عمومي، دانشگاه الزهرا.
- Bar-On, R; Parker, D.A.J. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence.