

## رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس با

### الگوهای ارتباطی میان زوجین

مهناز شاهقیان

کارشناس ارشد روانشناسی

راحله جان‌نثار شرق

کارشناس روانشناسی

دکتر محمدحسین عبداللهی

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین است. تعداد ۶۰ زوج از زوجین ساکن شهرستان کرج که به‌طور تصادفی انتخاب شده بودند مقیاس رگه فراخلفی را برای اندازه‌گیری هوش هیجانی، پرسش‌نامه مقابله با موقعیت تنش‌زا و پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از همبستگی، آزمون  $t$  و تحلیل رگرسیون تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد هوش هیجانی با الگوی ارتباط سازنده متقابل رابطه مثبت معنادار دارد. از میان سبک‌های مقابله با استرس نیز سبک مسئله‌مدار رابطه مثبت و معنادار و دو سبک هیجان‌مدار و اجتنابی رابطه منفی و معناداری با الگوی ارتباط سازنده متقابل نشان دادند. همچنین یافته‌ها نشان داد دو متغیر هوش هیجانی و سبک مسئله‌مدار می‌توانند تبیین‌کننده تغییرات در متغیر الگوی ارتباط سازنده متقابل باشند. واژه‌های کلیدی: سبک‌های ارتباطی، سبک‌های مقابله، هوش هیجانی

## مقدمه

ارتباط، سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. زندگی با شروع ارتباط آغاز می‌شود و با قطع آن به پایان می‌رسد. انسان در دامان ارتباط متولد می‌شود و نیازهایش را از هر نوعی که باشند برطرف می‌کند. یکی از طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط، ارتباط زناشویی است. ارتباطی که اغلب انتظار داریم در سایه آن هر نوع نیازی را در حد رضایت ارضا کنیم و به آرمان خود جامه عمل بپوشانیم.

ارتباط زناشویی فرآیندی است که در طی آن زوجین چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیرکلامی در قالب گوش دادن‌ها، مکث‌ها، حالت‌های چهره و ژست‌های مختلف با یکدیگر به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (نوابی‌نژاد، ۱۳۷۷). یکی از راه‌های نگرستن به ساختار خانواده این است که به کانال‌های ارتباطی که از طریق آنها اعضای خانواده، به‌ویژه زوجین با همدیگر به تعامل می‌پردازند پرداخته شود. به آن دسته از کانال‌های ارتباطی که به وفور در یک خانواده اتفاق می‌افتد، الگوهای ارتباط گفته می‌شود (ترنهلیم<sup>(۱)</sup> و یانسن<sup>(۲)</sup>، ۱۹۹۶). کریستنسن<sup>(۳)</sup> و شنک<sup>(۴)</sup> (۱۹۹۱) سه الگوی ارتباطی بین زوجین را معرفی کرده‌اند که عبارتند از: الف) الگوی ارتباط سازنده متقابل<sup>(۵)</sup>؛ در طی آن هر کدام از زوجین سعی می‌کنند در مورد مشکل ارتباطی خود بحث و گفتگو کنند، احساسات‌شان را نسبت به هم ابراز نمایند و برای مشکل ارتباطی پیشنهاد راه حل و مذاکره بدهند و هر دو احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند. ب) الگوی ارتباط اجتناب متقابل<sup>(۶)</sup>؛ در طی آن زوجین هر دو سعی می‌کنند از بحث کردن درباره مشکل دوری گزینند و ج) الگوی ارتباط توقع/کناره‌گیری<sup>(۷)</sup>؛ در طی آن یکی از زوجین سعی می‌کند به وسیله انتقاد کردن، غرزدن و یا پیشنهاد تغییر دادن، دیگری را وارد بحث درباره مشکل نماید، در حالی که دیگری سعی می‌کند بحث را تمام کند، به وسیله تغییر دادن موضوع از آن اجتناب کند، ساکت باقی بماند و یا حتی اتاق را ترک کند.

1. Trenholm

2. Yensen

3. Christensen

4. Shenk

5. mutual constructive communication

6. mutual avoidanc communication

7. demand / withdraw communication

عوامل روانشناختی متعددی بر کیفیت ارتباط میان زوجین تأثیر می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد توانمندی‌های هیجانی از عوامل تعیین‌کننده و تأثیرگذار بر کیفیت روابط به‌شمار می‌آیند (آیزن برگ<sup>(۱)</sup> و همکاران، ۲۰۰۰؛ هالبرس تد<sup>(۲)</sup> و همکاران، ۲۰۰۱ و سالووی<sup>(۳)</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). از جمله توانمندی‌های هیجانی، هوش هیجانی است که عبارت است از ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و اداره هیجان‌ها در خود و دیگران می‌باشد (مایر<sup>(۴)</sup> و سالووی، ۱۹۹۷). هوش هیجانی با کیفیت ارتباطات میان فردی مرتبط است (پالمر<sup>(۵)</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). افراد با هوش هیجانی بالا ارتباطات مثبت بیشتری با دیگران برقرار می‌کنند و تعاملات منفی کمتری با نزدیکان‌شان دارند (لیس<sup>(۶)</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). میزان رفتارهای اجتماعی و ارتباطات مثبت با اعضای خانواده نیز در آنان بیشتر می‌باشد (مایر و همکاران، ۱۹۹۹). گلمن<sup>(۷)</sup> (۱۹۹۵) معتقد است راهبرد کلی برای کارآمدتر ساختن یک ازدواج آن است که هوش هیجانی مشترک میان دو همسر را پروراند چرا که افراد با هوش هیجانی بالا، در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا موفق‌ترند.

از سوی دیگر بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فقدان مهارت‌های مقابله‌ای یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ها در انحلال زناشویی می‌باشد (فیلسینگ<sup>(۸)</sup> و توما<sup>(۹)</sup>، ۱۹۹۸؛ به نقل از عبادت‌پور، ۱۳۷۹). گلمن (۱۹۹۵) مهم‌ترین تفاوت میان درگیری زوج‌هایی که ازدواجی سالم دارند و آنهایی که در نهایت کارشان به جدایی می‌انجامد را در استفاده از راهبردهایی می‌داند که به فرو نشاندن تنیدگی‌ها و بحران‌ها کمک می‌کند. راهبردهای مقابله‌ای سه دسته‌اند. راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کند که بر اساس آن فرد اعمالی را که باید برای کاستن یا از بین بردن یک تنیدگی انجام دهد محاسبه می‌کند. رفتارهای مسئله‌مدار شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام‌هایی برای

1. Eisenberg  
3. Salovey  
5. Palmer  
7. Goleman  
9. Thoma

2. Halberstadt  
4. Mayer  
6. Lopes  
8. Filsing

مخاطب قرار دادن مسئله می‌شود. برعکس، راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کند که بر اساس آن، فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او متوجه کاهش احساسات ناخوشایند خویش است. واکنش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار شامل گریه کردن، عصبی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب‌جویانه، اشتغال ذهنی و خیال‌پردازی است و سرانجام راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی مستلزم فعالیت‌ها و تغییراتی شناختی است، که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زا است. رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی ممکن است به شکل روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (هرن<sup>(۱)</sup> و میشل<sup>(۲)</sup>، ۲۰۰۳).

آمار بالای طلاق در دهه‌های اخیر بیانگر وجود ناسازگاری‌های زناشویی است. بنا توجه به صدمات جبران‌ناپذیر طلاق، یافتن عوامل مؤثر در نارضایتی‌های زناشویی و اتخاذ راهکارهای مناسب جهت حذف این عوامل یا مقاوم‌سازی زوجها در برابر آنها، ضروری است. شواهد فراوانی گویای آن است که همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند در زمینه مهارت‌های ارتباطی دچار نواقصی بوده و درگیر الگوهای ارتباطی بی‌حاصل‌اند (مانند گرمن<sup>(۳)</sup> و نیسکرن<sup>(۴)</sup>، ۱۹۷۸؛ گاتمن<sup>(۵)</sup>، ۱۹۷۹؛ جکوبسون<sup>(۶)</sup> و همکاران، ۱۹۸۰؛ برنشتاین<sup>(۷)</sup> و همکاران، ۱۹۸۱؛ برنشتاین، ۱۹۸۳). از این رو نقش ارتباط و عوامل تأثیرگذار بر آن در زندگی زناشویی اهمیت اساسی پیدا می‌کند. در این پژوهش به بررسی رابطه‌ی دو عامل هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس با الگوهای ارتباطی بین زوجین می‌پردازیم، این امر با توجه به ماهیت آموزش‌پذیر بودن هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس حائز توجه است.

### فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین هوش هیجانی زوجین با الگوهای ارتباطی آنان رابطه‌ی معنادار وجود دارد.
- ۲- بین سبک‌های مقابله با استرس زوجین با الگوهای ارتباطی آنان رابطه‌ی معنادار وجود دارد.

1. Haren  
3. Gurman  
5. Gottman  
7. Bornstein

2. Mitchell  
4. Kniskern  
6. Jacobson

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل تمام زوجین ساکن شهرستان کرج می‌باشد. با مراجعه با امامزاده حسن واقع در خیابان حصارک کرج، از این جامعه آماری تعداد ۶۰ زوج به شیوه نمونه‌گیری تصادفی در دسترس انتخاب شدند. در انتخاب زوج‌ها تعداد فرزندان و میزان تحصیلات کنترل می‌شد. به عبارتی داشتن حداقل یک فرزند و سطح سواد کافی برای خواندن و نوشتن و پاسخ‌گویی به پرسش‌های پرسش‌نامه امری لازم بود. از آنجا که سؤالات پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی به نحوی طراحی شده است که پاسخ‌دهی هر یک از زوجین به سؤالات می‌تواند الگوی ارتباط زناشویی آنها را مشخص کند، همچنین میزان هماهنگی بالای بین پاسخ‌های مستقل زن و شوهر در خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه در نمونه ایرانی ۰/۶۲ گزارش شده که در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد (عبادت‌پور، ۱۳۷۹)، نیازی احساس نشد که هم زن و هم شوهر هر دو پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کنند، از این رو بعد از شناسایی زوجین از آنان خواسته می‌شد که در صورت تمایل یکی از آنان پرسش‌نامه‌ها را همان جا و در حضور پژوهشگر تکمیل کند. شایان ذکر است که ابتدا در خصوص اهداف پژوهش و چگونگی تکمیل پرسش‌نامه‌ها با آنان صحبت می‌شد و به زوجین اطمینان داده می‌شد که جواب‌هایشان کاملاً محرمانه خواهد بود. داده‌ها با استفاده از همبستگی، آزمون  $t$  و تحلیل رگرسیون تجزیه و تحلیل شد.

## ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از سه پرسش‌نامه استفاده شده است:

الف) پرسش‌نامه الگوی ارتباطی<sup>(۱)</sup> (CPQ): کریستنسن و سالاولی<sup>(۲)</sup> (۱۹۸۴) این پرسش‌نامه را به منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوجین طراحی نمودند. این پرسش‌نامه ۳۵ سؤال دارد و در یک مقیاس نه درجه‌ای از اصلاً امکان ندارد (۱) تا خیلی امکان دارد (۹) درجه‌بندی شده است. این پرسش‌نامه رفتارهای همسران را در طول سه مرحله از تعارض زناشویی شرح داده است. این مراحل عبارتند از:

1. Communication Pattern Questionnaire

2. Sullaway

۱- هنگامی که مشکلی در روابط زوجین به وجود می‌آید. این مرحله از تعارض دارای ۴ سؤال است که پاسخ هر یک در مقیاس ۹ نقطه‌ای درجه‌بندی شده است. ۲- مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود، این مرحله دارای ۱۸ سؤال است و ۳- بعد از بحث درباره مشکل ارتباطی، که این قسمت از ۱۳ سؤال تشکیل شده است. پرسش‌نامه دارای سه زیرمقیاس الف- ارتباط سازنده متقابل، ب- ارتباط اجتنابی متقابل و ج- ارتباط توقع/کناره‌گیری است. زیرمقیاس سوم شامل دو قسمت مرد توقع/زن کناره‌گیری و زن توقع/مرد کناره‌گیری می‌باشد. عبادت‌پور (۱۳۷۹) ضریب آلفای کرونباخ را برای الگوی ارتباط سازنده متقابل (پنج سؤالی) ۰/۷۰، ارتباط اجتناب متقابل ۰/۷۱، ارتباط توقع/کناره‌گیری ۰/۶۶، زن توقع/مرد کناره‌گیری ۰/۵۱ و مرد توقع/زن کناره‌گیری ۰/۵۲ برآورد نموده است و به منظور برآورد روایی پرسش‌نامه، همبستگی میان این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه رضایت زناشویی را به دست آورده که نتایج نشان می‌دهد همه زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه با رضایت زناشویی همبستگی دارد. سیاوشی و نوابی‌نژاد (۱۳۸۴) نیز اعتبار این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای الگوی ارتباط سازنده متقابل (هفت سؤالی) ۰/۷۸، ارتباط اجتناب متقابل ۰/۷۴، ارتباط توقع/کناره‌گیری ۰/۷۲، زن توقع/مرد کناره‌گیری ۰/۶۲ و مرد توقع/زن کناره‌گیری ۰/۵۹ به دست آوردند.

ب) پرسش‌نامه مقابله با موقعیت تنش‌زا<sup>(۱)</sup> (CISS): این پرسش‌نامه توسط اندلر<sup>(۲)</sup> و پارکر<sup>(۳)</sup> در سال ۱۹۹۰ به منظور بررسی انواع روش‌های مقابله با استرس طراحی شده است و دارای ۴۸ سؤال می‌باشد. پاسخ هر سؤال در یک طیف پنج درجه‌ای از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص می‌شود. سؤالات پرسش‌نامه در سه زیرمقیاس الف- سبک مسئله‌مدار، ب- سبک هیجان‌مدار و ج- سبک اجتنابی تقسیم شده‌اند. جعفرنژاد و همکاران (۱۳۸۳) اعتبار را برای سه سبک به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۷۲ به دست آوردند. پیری و شهرآرای (۱۳۸۴) نیز ضریب آلفای کرونباخ را برای

1. Coping Inventory for Stressful Situation 2. Endler

3. Parker

سبک مسئله‌مدار ۰/۸۱، برای سبک هیجان‌مدار ۰/۸۵ و برای سبک اجتنابی ۰/۸۰ برآورد کردند. بررسی نتایج پژوهش وقری (۱۳۷۹) نشان می‌دهد که همبستگی درونی آزمون و همبستگی آن در رابطه با متغیرهای متفاوت نسبتاً در حد بالایی می‌باشد که این خود معرف روا بودن آزمون است.

ج) مقیاس رگه فراخلقی<sup>(۱)</sup> (TMMS): برای اندازه‌گیری هوش هیجانی از فرم ۳۰ سؤالی پرسش‌نامه مقیاس رگه فراخلقی سالووی و همکاران (۱۹۹۵) استفاده شد. این پرسش‌نامه هوش هیجانی را در سه خرده‌مقیاس الف- توجه هیجانی یا توجه به احساسات، ب- تمایز هیجانی یا روشن‌سازی و وضوح بخشیدن به احساسات و ج- بازسازی خلقی می‌سنجد. آزمودنی‌ها در یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف (۰) تا کاملاً موافق (۵) به سؤالات پاسخ می‌دهند. قربانی و همکاران (۲۰۰۲) اعتبار خرده‌مقیاس‌ها را در نمونه ایرانی به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۶۵ و ۰/۷۳ به دست آوردند. همچنین قربانی و همکاران در مطالعه خود بر ساختار یکسان هوش هیجانی در دو فرهنگ ایرانی و امریکایی تأکید کردند که این امر انعکاسی از روایی سازه مقیاس و فرهنگ نابسته بودن آن است.

## یافته‌های پژوهش

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه در کل نمونه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ - میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
توجه هیجانی	۶۰	۲۳/۶۱	۱۰/۰۵
تمایز هیجانی	۶۰	۲۳/۰۵	۸/۴۷
بازسازی خلقی	۶۰	۱۴/۷۶	۵/۵۵
هوش هیجانی	۶۰	۲۱/۶۳	۸/۵۷
سبک مسئله‌مدار	۶۰	۵۷/۰۵	۱۳/۳۳
سبک هیجان‌مدار	۶۰	۵۶/۲۰	۱۲/۵۰

### I. Trait Meta Mood Seale

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سبک اجتنابی	۶۰	۵۱/۱۱	۹/۵۵
ارتباط سازنده متقابل	۶۰	۰/۳۵	۱۵/۵۱
ارتباط توقع/کناره‌گیری	۶۰	۲۹/۸۳	۷/۳۹
مرد توقع/زن کناره‌گیری	۶۰	۱۷/۹۱	۶/۴۰
زن توقع/مرد کناره‌گیری	۶۰	۱۱/۹۱	۴/۶۳
ارتباط اجتنابی متقابل	۶۰	۱۴/۸۰	۵/۸۴

همان‌طور که در جدول ۱ دیده می‌شود الگوی ارتباط سازنده متقابل با میانگین ۰/۳۵ کمترین الگوی ارتباطی میان زوج‌ها را تشکیل می‌دهد و الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل با میانگین ۱۴/۸ الگوی ارتباطی رایج در میان زوج‌هاست. از میان سبک‌های مقابله با استرس، سبک مسئله‌مدار با میانگین ۵۷/۰۵ بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای مقایسه میانگین‌های آزمودنی‌های زن و مرد در متغیرهای مورد مطالعه از آزمون t استفاده شد. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد تفاوت معناداری میان آزمودنی‌های زن و مرد در متغیرهای مورد مطالعه وجود ندارد. هیچکدام از t به دست آمده به سطح معناداری نرسیده است.

جدول ۲ - میانگین، انحراف استاندارد و میزان t در گروه زنان و مردان

در متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میزان t	سطح معناداری
هوش هیجانی	زن	۳۰	۲۱/۵۱	۸/۵۲	۰/۱۰۸	ns
	مرد	۳۰	۲۱/۷۵	۸/۶۳		
سبک مسئله‌مدار	زن	۳۰	۵۷/۰۸	۱۳/۳۷	۰/۰۱۷	ns
	مرد	۳۰	۵۷/۰۲	۱۳/۲۹		
سبک هیجان‌مدار	زن	۳۰	۵۶/۲۳	۱۲/۱۳	۰/۰۱۸	ns
	مرد	۳۰	۵۶/۱۷	۱۲/۸۷		
سبک اجتنابی	زن	۳۰	۵۱/۱۲	۱۰/۰۰	۰/۰۰۸	ns
	مرد	۳۰	۵۱/۱۰	۹/۱۰		



رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس با الگوهای ...

متغیرها	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میزان f	سطح معناداری
ارتباط سازنده متقابل	زن	۳۰	۰/۳۳	۱۵/۳۸	۰/۰۰۹	ns
	مرد	۳۰	۰/۳۷	۱۵/۶۴		
ارتباط توقع/کناره‌گیری	زن	۳۰	۱۴/۸۷	۶/۱۳	۰/۰۹۲	ns
	مرد	۳۰	۱۴/۷۳	۵/۵۵		
ارتباط اجتنابی متقابل	زن	۳۰	۲۹/۹۲	۷/۹۵	۰/۰۹۴	ns
	مرد	۳۰	۲۹/۷۴	۶/۸۳		

جدول ۳ همبستگی میان متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. با توجه به جدول، ضریب همبستگی میان هوش هیجانی و الگوی ارتباط سازنده متقابل مثبت و معنادار ( $r = ۰/۶۲۱$ ,  $P < ۰/۰۰۱$ ) است. سبک مسئله‌مدار با ارتباط سازنده متقابل همبستگی مثبت و معنادار ( $r = ۰/۶۵۷$ ,  $P < ۰/۰۰۱$ ) و سبک هیجان‌مدار و سبک اجتنابی با ارتباط سازنده متقابل همبستگی منفی و معنادار (به ترتیب  $r = -۰/۶۶۹$  و  $r = -۰/۴۲۲$ )، نشان می‌دهند. هوش هیجانی و سبک مسئله‌مدار با الگوی ارتباطی مرد توقع/زن کناره‌گیری همبستگی منفی و معنادار (به ترتیب  $r = -۰/۴۳۲$  و  $r = -۰/۴۶۲$ )، و سبک هیجان‌مدار با این الگوی ارتباطی همبستگی مثبت و معنادار ( $r = ۰/۳۷۰$ ,  $P < ۰/۰۰۱$ ) دارند. همچنین هوش هیجانی با سبک مسئله‌مدار همبستگی مثبت ( $r = ۰/۴۹۷$ ,  $P < ۰/۰۰۱$ ) و با سبک هیجان‌مدار همبستگی منفی ( $r = -۰/۳۶۴$ )، دارد. ( $P < ۰/۰۰۱$ )

جدول ۳- ضریب همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	توجه هیجانی	تمایز هیجانی	بازسازی خلقی	هوش هیجانی	سبک مسئله مدار	سبک هیجان مدار	سبک اجتنابی	ارتباط سازنده متقابل	ارتباط توقع / کناره گیری	مرد توقع / زن کناره گیری	زن توقع / مرد کناره گیری	ارتباط اجتنابی متقابل
توجه هیجانی	۱											
تمایز هیجانی	۰/۲۶۵	۱										
بازسازی خلقی	۰/۳۸۱*	۰/۳۱۲	۱									
هوش هیجانی	۰/۷۷۲***	۰/۷۶۱***	۰/۶۵۳***	۱								
سبک مسئله مدار	۰/۵۲۹***	۰/۴۱۰***	۰/۵۹۱***	۰/۴۹۷***	۱							
سبک هیجان مدار	۰/۳۹۱*	۰/۳۶۱*	۰/۳۱۵	۰/۳۶۴*	۰/۴۱۱*	۱						
سبک اجتنابی	۰/۲۲۱	۰/۲۴۵	۰/۳۳۵*	۰/۳۶۵	۰/۳۳۴*	۰/۲۷۴	۱					
ارتباط سازنده متقابل	۰/۶۵۱***	۰/۵۸۸***	۰/۶۱۷***	۰/۶۲۱***	۰/۶۵۷***	۰/۵۶۹***	۰/۴۳۳***	۱				
ارتباط توقع / کناره گیری	۰/۳۱۱	۰/۱۱۵	۰/۲۱۲	۰/۲۱۹	۰/۲۲۳	۰/۱۵۶	۰/۲۵۳	۰/۳۳۰*	۱			
مرد توقع / زن کناره گیری	۰/۵۷۵**	۰/۳۱۹	۰/۴۴۰**	۰/۴۳۳**	۰/۴۶۳**	۰/۳۷۰*	۰/۳۰۴	۰/۳۲۹*	۰/۳۵۱*	۱		
زن توقع / مرد کناره گیری	۰/۲۲۸	۰/۲۵۷	۰/۲۷۰	۰/۲۴۷	۰/۲۸۲	۰/۱۶۲	۰/۱۰۷	۰/۳۳۱	۰/۳۴۳*	۰/۳۵۱*	۱	
ارتباط اجتنابی متقابل	۰/۳۲۸*	۰/۱۷۸	۰/۲۴۴	۰/۲۹۲	۰/۳۲۶	۰/۳۳۰	۰/۰۶۰	۰/۳۴۴*	۰/۳۷۲*	۰/۳۹۰*	۰/۳۴۳*	۱

برای پیش‌بینی تغییرات الگوی ارتباط سازنده متقابل از روی دو متغیر هوش هیجانی و سبک مقابله با استرس از تحلیل رگرسیون استفاده شد.

جدول ۴ - اطلاعات مربوط به تحلیل رگرسیون

متغیرها	R	R <sup>2</sup>	ضریب رگرسیون	سطح معناداری
هوش هیجانی	۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۳۵	۰/۰۰۰
سبک مسئله‌مدار			۰/۱۷	۰/۰۰۰

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد دو متغیر هوش هیجانی و سبک مقابله مسئله‌مدار ۲۶ درصد تغییرات در الگوی ارتباط سازنده متقابل را تبیین می‌کند. برای تشخیص این‌که کدام یک از دو متغیر مستقل هوش هیجانی و سبک مقابله مسئله‌مدار سهم بیشتری در الگوی ارتباط سازنده متقابل دارند از ضریب رگرسیون (بتا) استفاده شد. از مقایسه ضرایب چنین بر می‌آید که هر دو متغیر از قدرت پیش‌بینی‌کننده مثبت و معناداری برخوردارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد، هوش هیجانی با الگوی ارتباط سازنده متقابل رابطه مثبت معنادار دارد. هوش هیجانی ممکن است با افزایش رضایت از زندگی وضعیت فرد را در زمینه صمیمیت و مسئولیت‌پذیری بهبود بخشد و باعث ارتقای کیفیت روابط شود (پالمر و همکاران، ۲۰۰۲). یافته‌های پژوهشی نشان داده است که هوش هیجانی با سازش اجتماعی و هیجانی (سالووی و همکاران، ۲۰۰۲) و بهزیستی هیجانی (مایر و گهر<sup>(۱)</sup>، ۱۹۹۶) همبستگی مثبت دارد. سازش اجتماعی، سازش هیجانی و بهزیستی هیجانی دامنه گسترده‌ای از شبکه روابط در بر می‌گیرد و هر یک از این مؤلفه‌ها می‌تواند واسطه‌هایی مثبت و مؤثر برای بهبود روابط به شمار آید. هوش هیجانی با تقویت این میانجی‌ها یعنی با افزایش بهزیستی هیجانی و گسترش دامنه سازش اجتماعی و هیجانی بر بهبود کیفیت روابط تأثیر می‌گذارد.

بنابراین می‌توان گفت کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند در زندگی زناشویی خود سعی می‌کنند در مورد مشکل ارتباطی روش مناسب‌تر بحث و گفتگو را به کار برده و پیشنهاد راه حل و مذاکره دهند و احساسات‌شان را نسبت به هم ابراز کنند.

چنانچه زوجین با مسئله‌ای در روابط زناشویی خود مواجه شوند و نتوانند به نحو مؤثر در مورد پیدا کردن راه حل از طریق گفتگو با یکدیگر به توافق برسند و به دلیل عدم توانایی در حل تعارض و مسئله، خود آن را نادیده بگیرند و بر آن سرپوش بگذارند، این اجتناب و کناره‌گیری دو جانبه می‌تواند با افزایش تعارض آنها همراه باشد. گاتمن (۱۹۹۴، به نقل از گلמן، ۱۹۹۵) دریافت که یکی از علائم اولیه‌ای که نشان می‌دهد ازدواج در خطر است، انتقاد شدید است. در یک انتقاد صحیح هر کدام از زوجین به وضوح بیان می‌کند که چه چیزی او را ناراحت کرده است و عمل طرف مقابل را مورد انتقاد قرار می‌دهد نه خود او را. این جلوه‌ای از هوش هیجانی است، جسورانه اما نه جنگ جویانه یا منفعلانه اما در یک انتقاد ناصحیح هر کدام از زوجین از یک نارضایتی خاص برای وارد کردن حمله‌ای کلی به دیگری استفاده می‌کند. این نوع انتقاد باعث می‌شود که در شخص مقابل احساس ناکارآمدی به وجود آید و در پاسخ، به یکی از دو وجه واکنش جنگ و گریز توسل جوید. آشکارترین راه حمله متقابل است. این مسیر عموماً به مسابقه فریاد کشیدن بی‌ثمر ختم می‌شود اما پاسخ گریز می‌تواند زیان‌بارتر باشد چرا که فرد با پاسخی کوتاه و خشک یا سکوت از مجادله کنار می‌کشد.

یافته‌های دیگر پژوهش نشان می‌دهد از میان سبک‌های مقابله با استرس، سبک مسئله‌مدار رابطه مثبت و معناداری با الگوی ارتباط سازنده متقابل دارد و دو سبک هیجان‌مدار و اجتنابی رابطه منفی و معناداری با الگوی ارتباط سازنده متقابل دارند، بنابراین ارتباط سازنده متقابل می‌تواند یکی از حفاظت‌کننده‌ترین عوامل در برابر استرس‌ها باشد. نتایج پژوهش شفیع‌نیا (۱۳۸۱) نیز نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های حل تعارض بر بهبود رابطه سازنده مثبت تأثیرگذار است.

افرادی که در موقعیت‌های تنیدگی‌زا، از سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار سود می‌جویند، در واقع رفتارهایی را برای بازسازی دوباره مسئله از نظر شناختی و یا تغییر موقعیت تنیدگی‌زا به کار می‌گیرند (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰). افرادی که بیشتر از سبک مقابله‌ای

مسئله مدار بهره می‌جویند، به خاطر داشتن جرات از روابط گرم و صمیمی با دیگران سود می‌برند (هرن و میشل، ۲۰۰۳).

نتایج دیگر پژوهش نشان می‌دهد دو متغیر هوش هیجانی و سبک مسئله‌مدار علاوه بر رابطه مثبت و معناداری که با هم دارند می‌توانند تبیین‌کننده تغییرات در متغیر الگوی ارتباط سازنده متقابل باشند. به نظر می‌رسد هوش هیجانی به فرد کمک می‌کند تا با سازمان‌دهی افکار به گونه‌ای انسجام‌یافته‌تر با مسائل و تنش‌های مربوط به محیط اجتماعی روبه‌رو شود، این امر بر روابط میان فردی تأثیر مثبت می‌گذارد. یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی شناخت هیجانی است (مایر و سالووی، ۱۹۹۷). شناخت هیجانی تعیین می‌کند که فرد چگونه معانی هیجانی و موقعیت‌های هیجانی را شناسایی کند. این ویژگی هوش هیجانی، علاوه بر افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع‌بینانه معانی و موقعیت‌های هیجانی، توان پیش‌بینی فرد و استفاده از راهبردهای مقابله‌کارآمد در برابر موقعیت‌های تنش‌زا را افزایش می‌دهد. بر این اساس، شناخت هیجانی با ساز و کارهای پیش‌بینی، کنترل و راهبردهای مقابله‌کارآمد به بهبود کیفیت روابط اجتماعی فرد کمک می‌کند.

در پژوهش حاضر پیگیری زوجینی که با توجه به نتایج به دست آمده از پرسش‌نامه الگوی ارتباطی، مشخص شد که الگوهای ارتباطی رایج میان آنان، الگوی ارتباط اجتناب متقابل یا توقع/کناره‌گیری است نشان داد که تعدادی از آنان قصد مراجعه برای طلاق دارند و حتی عده‌ای نیز با مراجعه به شعب دادگاه خانواده دادخواست طلاق تنظیم کرده‌اند. هر چند عوامل متعددی در امر طلاق مؤثرند که از جمله آنها می‌توان عامل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و... را نام برد اما الگوهای ارتباطی معیوب نیز اغلب در ازدواج‌های مسئله‌مدار رایج‌اند. کریستنسن (۱۹۸۶، به نقل از عبادت‌پور، ۱۳۷۹) نشان داد الگوی ارتباط سازنده کمتر در زوجین مشکل‌دار دیده می‌شود. این امر لزوم توجه به اصلاح الگوهای ارتباطی معیوب را آشکار می‌کند.

در مجموع می‌توان گفت تعارض‌ها در زندگی زناشویی غیر قابل اجتناب‌اند. هدف مداخله‌های ارتباطی حذف کامل این تعارض نیست، بلکه تلاش می‌شود به زوجین آموزش داده شود تا به نحو سازنده‌تری به حل و فصل تعارض‌های خود بپردازند.

شایع‌ترین مشکل که در میان زوج‌ها به چشم می‌خورد عدم موفقیت در برقراری ارتباط صحیح است. به رغم آن‌که مشکلات ارتباطی تنها علت ناسازگاری‌های زناشویی نیستند با وجود این، تعارضات تجربه شده قبلی را تشدید می‌کنند. مجموعه‌ای از قابلیت‌ها، مانند توانایی آرام شدن و آرام کردن طرف مقابل خود، همدردی، خوب گوش کردن و... می‌توانند این احتمال را افزایش دهند که دو همسر مشکلات خود را به صورتی کارآمد حل و فصل کنند، این شیوه‌ها، ابراز مخالفت‌های سالم را نیز ممکن می‌سازد. می‌توان با فراهم آوردن زمینه‌های لازم برای سوادآموزی هیجانی زوجین و یادگیری نحوه مقابله کارآمد با تنیدگی‌ها گام مفیدی در جهت تصحیح الگوهای ارتباطی میان همسران و در نتیجه ایجاد رضایت، ثبات و پایداری زندگی زناشویی برداشت.

## منابع

- پیری، ل. و شهرآرای، م. (۱۳۸۴). بررسی رابطه میان سبک‌های هویت، ابراز وجود و سبک‌های مقابله. مجله روانشناختی، دوره ۱، شماره ۲ و ۳، صفحات ۳۹-۵۴.
- جعفرنژاد، پ و همکاران. (۱۳۸۳). بررسی میان پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روانی در دانشجویان کارشناسی. مجله روانشناسی و علوم تربیتی، سال ۳۵، شماره ۱، صفحات ۷۴-۵۱.
- سیاوشی، ح. و نوایی‌نژاد، ش. (۱۳۸۴). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیرمنطقی دبیران دبیرستان‌های ملایر. مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۵، صفحات ۳۳-۹.
- شفیعی‌نیا، ا. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارضات زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی.
- عبادت‌پور، ب. (۱۳۷۹). هنجاریابی پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی در شهر تهران در سال ۱۳۷۸-۷۹. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- نوایی‌نژاد، ش. (۱۳۷۷). ویژگی‌ها و شرایط لازم دختر و پسر برای ازدواج، جوان و تشکیل خانواده. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- وقری، ع. (۱۳۷۹). بررسی رابطه بین خودکارآمدی و سبک‌های مقابله با بحران در زوج‌های جوان دانشجوی دانشگاه‌های تهران در سال تحصیلی ۱۳۷۸-۷۹. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

- Bornstein, P.H. (1993). Behavioral communications treatment of marital interaction: Negative behaviors. *British Journal of Clinical Psychology*, 22, 41-48.
- Bornstein, P.H.; Bach, P.J.; Heider, J.F. & Ernst, J. (1981). Clinical treatment of marital dysfunction: A multiple-baseline analysis. *Behavioral Assessment*, 3, 335-343.
- Christensen, A. & Shenk, J.L. (1991). Communication, conflict and psychological distance in non distressed, clinic and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 458-463.
- Christensen, A. & Sullaway, M. (1984). *Communication Patterns Questionnaire*. Unpublished Manuscript, University of California, Los Angeles.
- Eisenberg, N.; Fabes, R.A.; Guthrie, I.K. & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
- Endler, N.D. & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Ghorbani, N.; Bing, M.N.; Watson, P.J.; Davison, H.K. & Mack, D.A. (2002). Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in Iran and United-States. *International Journal of Psychology*, 37(5), 297-308.
- Golcman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Book.
- Gottman, J.M. (1979). *Marital interaction: Experimental investigations*. New York: Academic Press.
- Gurman, A.S. & Kniskern, D.P. (1978). *Research in marital and family therapy*. New York: Willy.
- Halberstadt, A.G.; Denham, S.A. & Dunsmore, J.C. (2001). Affective social competence. *Development*, 10, 79-119.
- Haren, E. & Mitchell, C.W. (2003). Relationship between the five-factor personality model and coping styles. *Psychology & Education: An Interdisciplinary Journal*, 40(1), 38-49.
- Jacobson, N.S.; Waldron, H. & Moore, D. (1980). Toward a behavioral profile of marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 696-703.

- Lopes, P.N.; Salovey, P. & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Mayer, J.D.; Caruso, D.R. & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standard for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-289.
- Mayer, J.D.; Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & J.D. Mayer (ed), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Palmer, B.; Donaldson, C. & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091-1100.
- Salovey, P.; Mayer, J.D. & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (ed). *Handbook of positive psychology* (pp. 159-171). Oxford: Oxford University Press.
- Salovey, P.; Mayer, J.D.; Goleman, S.L.; Turvey, C. & Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. pennebaker (ed). *Emotion disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Trenholm, S. & Yensen, A. (1996). *Interpersonal communication*. New York: Wads Worth Publishing Company.