

بررسی رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی در میان دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

فریده دوکانه ای فرد^۱، سمیه عباسی^۲، محدثه سلطان تبار^۳، فائزه صدیقی^۳، اعظم نوروزی^۳

چکیده

امروزه در میان زوجین رضایت‌مندی از زندگی زناشویی رو به کاهش گذاشته و در این بین ارتباطات و نوع نگاه افراد به زندگی می‌تواند سهم عمده‌ای در افزایش رضایت‌مندی داشته باشد. این مطالعه با هدف تعیین همبستگی مؤلفه‌های هوش هیجانی و رضایت‌مندی زناشویی در میان دانشجویان صورت پذیرفت. جهت این امر تعداد ۴۰۰ نفر از دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۱۳۹۳ به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت اندازه‌گیری هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی TMMS و برای اندازه‌گیری رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. نتایج این پژوهش نشان داد که همبستگی مثبت و معنی‌داری بین رضایت زناشویی و هوش هیجانی وجود دارد و ۳۷ درصد از تغییرات رضایت زناشویی توسط هوش هیجانی تبیین می‌شود. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نیز نشان داد مؤلفه "توجه" به عنوان مهم‌ترین عامل، ۳۰ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین نمود و همچنین پس از آن مؤلفه‌های "وضوح" و "بازسازی" به ترتیب ۸٪ و ۴٪ تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌نمایند. همچنین نتایج نشان داد که هوش هیجانی زنان بیشتر از مردان است. با توجه به این نتایج پیشنهاد می‌گردد در جهت افزایش رضایت زناشویی، دوره‌های آموزش هوش هیجانی قبل از ازدواج برای زوجین در نظر گرفته شود تا مهارت‌های کنترل احساسات و در نتیجه سازگاری را بیاموزند.

واژه‌های کلیدی: زوجین، رضایت‌مندی زناشویی، هوش هیجانی، دانشجویان متأهل

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

^۱ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران. نویسنده مسئول: f_dokaneheefard@yahoo.com

^۲ دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد رودهن، رودهن، ایران.

^۳ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد رودهن، رودهن، ایران.

مقدمه

خانواده یکی از ارکان مهم جامعه در کل تاریخ بشر و در همه ممالک بوده و هست، تا جایی که این عنصر مهم، در پیشبرد و بقا جامعه، نقشی اساسی بازی می کند و این در حالی است که عامل شکل گیری خانواده و سنگ زیر بنای آن ازدواج است (شاهی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۲۰). ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است و به عنوان عالی ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأیید بوده است. علی رغم اینکه ازدواج رضایت بخش یکی از عوامل مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می شود، ولی چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی شرایط نامساعدی برای ارضاء نیازهای روانی زوجین ایجاد کند، نه تنها بهداشت روانی تحقق نمی یابد، بلکه اثرات منفی و گاهی جبران ناپذیر به جا می گذارد که اختلالات عصبی، افسردگی و خودکشی از پیامدهای اختلالات خانوادگی می باشد (علی اکبری دهکردی، ۱۳۸۹، ص ۲۰۴).

همراه با شروع قرن جدید، جوامع با معضلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بسیاری مواجه می باشند. نظر غالب کارشناسان بر این است که برای حل بسیاری از مشکلات موجود، به شهروندانی نیاز است که نه تنها دارای قابلیت های خردمندانه، بلکه به همان نسبت دارای مهارت های اجتماعی و هیجانی قابل توجه نیز باشند. تشخیص اهمیت مهارت های اجتماعی و توان کنار آمدن مؤثر با دیگر افراد، موجبات علاقه مندی روزافزون به مفهوم هوش هیجانی را فراهم آورده است (کارول، ۱۹۹۷، ص ۴۳). هیجان ممکن است تسهیل کننده یا مختل کننده تفکر مؤثر و واکنش های ما باشد که هر کدام از این موارد، به شرایطی که در آن قرار می گیریم بستگی دارند؛ بر همین اساس امروزه هوش هیجانی به عنوان یک عامل مؤثر بر رفتار آدمی مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است (ویسمن و یوبلی کر، ۲۰۰۳، ص ۱۵). بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی صورت پذیرفته است تا گامی در جهت ارتقای سلامت روانی خانواده و متعاقباً جامعه بردارد و میزان تعارضات زناشویی را بکاهد و در نهایتاً منجر به بهبودی روابط زوجین و رسیدن به رضایت زناشویی گردد.

عدم رضایت در روابط وقتی بروز می کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر جور در نیاید. یکی از مشکلات شایع در دنیای امروز عدم رضایت افراد از زندگی زناشویی خویش است. عدم رضایت در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج از این قاعده مستثنی نیست زیرا تعاملات مکرر و

مختلف زوجین زمینه های بی شماری را برای این امر فراهم می کند (بهادری و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۶۰).

شواهد فراوانی نشان می دهند که زوج ها در جوامع امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرشان به مشکلات فراگیر و متعددی دچارند. بدیهی است کمبودهای موجود در کفایت های عاطفی و هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر اثرات نامطلوبی را بر زندگی مشترک آنها می گذارد. نتایج تحقیقات نیز حاکی از آن است که کمبودهای عاطفی، توان تحمل تنیدگی و حل مشکلات روزانه را افزایش می دهد و این مهارت های شخصی می تواند فرد را در مقابله با فشارهای ناگهانی محیطی، موفق سازد. نتایج تحقیقات زیادی نشان می دهد که افرادی که نمرات بیشتری در توانایی خودمهارگری و تنظیم هیجانات خود دارند حتی قادرند در موقعیت های دشوار نیز در تعامل با افرادی که با آنها در ارتباطند، با موفقیت عمل نمایند و ایشان را راضی نگه دارند و جو را آرام نمایند. که این توانایی مستلزم داشتن هوش هیجانی بالا می باشد به طوری که فرد بتواند در مواقع حساس تصمیمی صحیح و عاقلانه اتخاذ نماید (مهبانیاں خامنه، ۱۳۸۵، ص ۳۱۰). بنابراین به دلیل اهمیت رضایت زناشویی و عدم سوق روابط زناشویی به سوی طلاق - که مشکلات متعاقب خویش را در بردارد - لازم است تحقیقاتی پیرامون عوامل تأثیرگذار بر این مهم صورت پذیرد که با توجه به مسائل ذکر شده، بررسی رابطه بین مهارت هوش هیجانی افراد و رضایت زندگی زناشویی ایشان، مفید به نظر می رسد.

بار-آن^۱ (۱۹۹۷) با طرح نظر خود تحت عنوان بهره هیجانی، آن را عبارت از قابلیت ها و مهارت هایی می داند که بر روی توانایی فرد برای مقابله مؤثر با احتیاجات محیط و فشارهای آن اثر می گذارد. به طور خلاصه می توان گفت که میزان هوش افراد ضامن موفقیت آنها در دراز مدت و کل زندگی نمی باشد، بلکه ویژگی های دیگری برای برقراری ارتباطات مناسب انسانی و موفقیت در زندگی لازم است که هوش هیجانی نامیده می شود (اکبرزاده، ۱۳۸۳، ص ۴۵).

مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان دهنده آن است که هوش هیجانی تصویر و شمایی جامع از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت می دهد. صاحب نظران و پژوهشگران که به بررسی مطالعه علمی هوش هیجانی می پردازند، معتقدند که هوش هیجانی می تواند کاربردها و تأثیرات مهمی بر

^۱ Bar-On

فعالیت های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، رشد حرفه ای، سلامت روانی و زندگی خانوانده و زناشویی داشته باشد (سیاروچی^۱ و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۷۹). گلمن (۲۰۰۳) هوش هیجانی را ظرفیت یا توانایی سازماندهی احساسات و هیجانات خود و دیگران، برای برانگیختن خود و کنترل مؤثر احساسات و استفاده از آن‌ها در روابط با دیگران می‌داند. به نظر مایر و همکاران (۱۳۸۵) پژوهش‌های علمی قابل ملاحظه‌ای در این زمینه صورت گرفته است (پترایدس و فرنهام، ۲۰۰۱؛ روزتی و کیاروچی، ۲۰۰۵).

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 مشکل 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 داده است (سیاروچی و همکاران، ۲۰۰۱، ص ۱۴). روابط زوجین بر چهار پایه اصلی ارتباطات عاطفی، ارتباطات شناختی (فکری)، ارتباطات اقتصادی و ارتباطات زناشویی شکل می‌گیرد. از آنجا که خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه و اصلی‌ترین مأمّن رشد و تکامل زوجین و فرزندان آنان است، در سال‌های اخیر کمک به زوجین برای بهبود روابط زناشویی خود با استفاده از روش‌های مختلف درمان مورد توجه قرار گرفته است. 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، ویژگی‌های شخصیتی، هیجان‌ها و ... قرار دارد (سلیمانیان، ۱۳۸۸، ص ۱۳۸).

رضایت‌مندی زناشویی، یک مفهوم کلی است که در وضعیت مطلوب روابط زناشویی احساس می‌شود. از طرفی رضایت‌مندی زمانی اتفاق می‌افتد که روابط زن و شوهر در تمامی حیطه‌ها به‌نجار گزارش شود. بنابراین، محققان برای آسانی در سنجش، همچنین عملیاتی کردن این مفهوم، رضایت‌مندی زناشویی را به چهار بُعد اساسی تقسیم کرده‌اند که عبارتند از:

^۱ Ciarrochi

الف) جاذبه: عبارت است از جنبه‌ای از یک شیء، یک فعالیت یا یک شخص، که برانگیزاننده‌ی پاسخ‌های نزدیکی در دیگران باشد؛ تمایلی برای نزدیک شدن به یک شیء، فعالیت یا شخص که در رضایت زناشویی جاذبه‌های بدنی و جنسی انسان مد نظر قرار گرفته است (صالحی فدوی، ۱۳۸۸، ص ۲۵)؛

ب) تفاهم: ارتباطی مبتنی بر پذیرش دوسویه، راحت و بدون تنش و دغدغه‌ی خاطر که بین دو نفر برقرار می‌شود (میراحمدی زاده، ۱۳۸۲، ص ۵۸)؛

ج) نگرش: نوعی سوگیری عاطفی درونی که عمل یک فرد را تبیین می‌کند. در اصل، این تعریف در برگیرنده‌ی قصد و نیت فرد است (میراحمدی زاده، ۱۳۸۲، ص ۵۸)؛

د) سرمایه گذاری: منظور از این عبارت آن است که هر یک از زوجها برای بهتر ساختن رابطه و نیز خوشایندی طرف مقابل، کارهایی را انجام می‌دهند و یا از انجام آن خودداری می‌کنند. به بیان دیگر، مقابله به مثل کردن، هنگامی که رفتار طرف مقابل پاداش‌دهنده است، و خودداری از انجام عمل متقابل، هنگامی که رفتار وی پاداش‌دهنده نیست (صالحی فدوی، ۱۳۸۸، ص ۲۲).

مایر^۱ و سالووی^۲ (۱۹۹۷) در پژوهشی که در زمینه بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و معیارهای هوش هیجانی انجام دادند، نتیجه گرفتند که زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که روابط زناشویی و عاطفی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری نسبت به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می‌دهند.

در پژوهشی دیگر که توسط شات^۳ و همکاران (۲۰۰۱) در خصوص هوش هیجانی و روابط بین فردی انجام دادند، مشخص گردید که افراد دارای هوش هیجانی بالا، نسبت به سایرین نمرات بیشتری را در همدلی، خودبازبینی و خودکنترلی در موقعیت‌های اجتماعی کسب نموده‌اند. به گونه‌ای که در ارتباط با همسر خود روابطی نزدیک‌تر و محبت‌آمیزتر داشته‌اند و نتیجتاً رضایت زناشویی بیشتری را تجربه نموده‌اند.

^۱ Mayer
^۲ Salovey
^۳ Shutt

اسکات^۱ و مالوف^۲ (۱۹۹۸) نیز در پژوهشی که بر روی نمونه‌ای از همسران انجام دادند، دریافتند که افراد با نمره بالای هوش هیجانی و نیز افرادی که به همسران خود نمره هوش هیجانی بالایی داده بودند، به نحو معنی داری رضایت زناشویی بالاتری داشتند.

با توجه به موارد مذکور و با توجه به اهمیت رضایت زناشویی و نیز اینکه نتایج اکثر تحقیقات که نشان داده اند افراد با توانایی بیشتر در خود مهارگری و تنظیم هیجانات، در موقعیت های دشوار و پرفشار در تعامل با همسرانشان و در برقراری یک ارتباط خوب موفق تر بوده‌اند و توان معاشرت و برقراری ارتباطی مؤثر موفق تر عمل نموده اند، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر هوش هیجانی بر رضایت زناشویی اجرا گردید تا گامی در جهت ارتقای سلامت روانی خانواده و پیشگیری از اختلافات زناشویی باشد و با توجه به هدف فوق این سوال مطرح می شود که آیا همسرانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردار هستند، رضایت زناشویی بالاتری را تجربه می کنند؟ در این راستا سؤالات زیر مطرح شد:

- ۱- بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی چه رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۲- بین مولفه توجه هوش هیجانی و رضایت زناشویی چه رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۳- بین مولفه وضوح هوش هیجانی و رضایت زناشویی چه رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۴- بین مولفه بازسازی هوش هیجانی و رضایت زناشویی چه رابطه‌ای وجود دارد؟

روش و ابزار

این پژوهش، پژوهشی از نوع توصیفی- همبستگی می باشد که در آن هوش هیجانی متغیر پیش بین و رضایت زناشویی نیز متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود که از این میان به صورت تصادفی ۴۰۰ دانشجوی به صورت ۲۰۰ دانشجوی زن و ۲۰۰ دانشجوی مرد انتخاب شدند. ابزار اصلی مورد استفاده در این پژوهش نیز پرسشنامه است؛ به گونه‌ای که برای سنجش هوش هیجانی، از پرسشنامه هوش هیجانی *TMMS* مایر و سالووی استفاده شد که این پرسشنامه حاوی ۳۱ سوال است و در آن ۱۳ سوال به سنجش توجه به احساسات، ۱۱ سوال به سنجش مولفه "تمیز هیجانات" و ۷ سوال به سنجش مولفه "بازسازی خلقی" اختصاص داده شده اند و آزمودنی ها نیز در طیف لیکرت ۵ درجه ای از کاملاً موافق

¹ Scott

² Maloof

تا کاملاً مخالف به گویه ها پاسخ دادند. اعتبار و روایی این پرسشنامه نیز با توجه به مطالعات سالوی و همکاران (۲۰۰۰) و سایر پژوهشگران، تا کنون بالاتر از ۰.۷۰ بدست آمده است که روایی و اعتبار مناسب و قابل قبولی است.

از سوی دیگر جهت سنجش رضایت زناشویی نیز از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده گردید. همچنین از آزمودنی ها خواسته شد تا این پرسشنامه را که همچون پرسشنامه هوش هیجانی در طیف لیکرت ۵ نمره‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم، پاسخ دهند. اعتبار این پرسشنامه نیز توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) و سایر پژوهشگران اندازه گیری شده است که مقادیری بالاتر از ۰.۸۱ می باشد که مقداری قابل قبول است.

همچنین در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده های خام حاصل از پرسشنامه ها از روش آماری همبستگی جهت تعیین ضریب همبستگی و از روش رگرسیون گام به گام جهت تعیین قدرت پیش بینی هر یک از مولفه های هوش هیجانی در رضایت زناشویی استفاده گردید.

یافته ها

یافته های مربوط به آمار توصیفی در جدول شماره (۱) نمایش داده شده اند:

جدول (۱): شاخص های توصیفی متغیرهای مورد بررسی

شاخص	تعداد	میانگین	انحراف معیار
هوش هیجانی	۴۰۰	۹۴/۳۴	۱۲/۴۴
وضوح	۴۰۰	۳۳/۳۴	۷/۰۵
توجه	۴۰۰	۳۸/۰۵	۷/۹۵
بازسازی	۴۰۰	۱۸/۲۵	۳/۳۵
رضایت زناشویی	۳۰۰	۱۱۷/۳۰	۱۸/۱۷

در جدول شماره ۲ نیز میانگین نمره هوش هیجانی در دو گروه زن و مرد نمایش داده شده است که نشان می دهد در سطح $P < 0/0001$ تفاوت معنی داری وجود دارد. میانگین گروه ها نیز نشان داد که میانگین هوش هیجانی در آزمودنی های زن از مرد بیشتر است.

جدول (۲): مقایسه میزان هوش هیجانی بر اساس جنسیت

جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	سطح معناداری
زن	۲۰۰	۹۸/۶۷	۱۰/۱۴	۴/۰۵۶	۰/۰۰
مرد	۲۰۰	۸۸/۶۳	۳۸/۳۸		

به منظور بررسی و رابطه مولفه های هوش هیجانی با رضایت، زناشویی، روش آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام به کار رفت. جهت این امر نیاز است تا ابتدا میزای همبستگی میان هر کدام از مؤلفه های هوش هیجانی و رضایت زناشویی سنجیده شود که نتایج ماتریس همبستگی در جدول ۳ آورده شده است. بر اساس داده های این جدول مشخص گردید که همبستگی هوش هیجانی و مولفه های آن با رضایت زناشویی در سطح $P=0/01$ معنی دار است.

جدول (۳): ضریب همبستگی پیرسون بین نمره های دانشجویان در مورد رضایت زناشویی و ابعاد هوش هیجانی

رضایت زناشویی	هوش هیجانی	وضوح	توجه	بازسازی	
رضایت زناشویی	۱				
هوش هیجانی	۰/۴۲**	۱			
وضوح	۰/۲۸**	۰/۶۷**	۱		
توجه	۰/۳۴**	۰/۶۴**	۰/۲۳**	۱	
بازسازی	۰/۱۵**	۰/۴۸**	۰/۰۱	۰/۰۳	۱

آزمون فرضیات:

۱- بررسی رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی: با توجه به داده های جدول شماره ۳ مشخص می گردد که در سطح معنی داری $0/01$ ، بین رضایت زناشویی و هوش هیجانی رابطه معنی داری وجود دارد. سپس جهت بررسی میزان توانایی متغیر هوش هیجانی و متغیرهای آن، سن و جنسیت، در پیش بینی رضایت زناشویی، از روش آزمون رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج آزمون رگرسیون گام به گام در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول (۴): خلاصه مدل رگرسیون گام به گام تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری و رگرسیون هوش هیجانی، سن و جنسیت با رضایت زناشویی

مدل	R	R ²	F	sig	خطا	B
هوش هیجانی	۰/۶۱	۰/۳۷	۱۳۲	۰/۰۰۰	۱۵/۴۳	۰/۷۱

متغیر وابسته: رضایت زناشویی

همانطور که در جدول ۴ مشخص است، مشاهده می‌گردد که در فرآیند رگرسیون گام به گام، در مرحله اول مشخص گردید که متغیر هوش هیجانی به تنهایی ۳۷٪ از تغییرات در مولفه رضایت زناشویی را تبیین می‌کند که معنی‌دار می‌باشد ($P < ۰/۰۰۱$) و متغیرهای دموگرافیک (و جمعیت شناختی) به دلیل این که در پیش‌بینی رضایت زناشویی نقشی نداشتند از معادله پیش‌بینی حذف شدند.

۲- بررسی رابطه بین مولفه‌های توجه، وضوح و بازسازی و رضایت زناشویی:

با توجه به داده‌های جدول شماره ۴، مشخص گردید که مولفه هوش هیجانی قادر است به تنهایی ۳۷ درصد تغییرات زناشویی را تبیین نماید. نتایج رگرسیون گام به گام در مورد این که کدامیک از مولفه‌های هوش هیجانی در تبیین رضایت زناشویی مؤثر است، از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ آمده است:

جدول (۵): خلاصه مدل رگرسیون گام به گام تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری و رگرسیون بر اساس مولفه‌های هوش هیجانی و رضایت زناشویی

مدل	R	R ²	F	Sig	خطا	B
توجه	۰/۵۵	۰/۳۰	۷۵/۳۵	۰/۰۰	۱۵/۲۳	۱/۰۸***
توجه	۰/۶۲	۰/۳۸	۶۴/۷۸	۰/۰۰	۱۲/۲۰	۰/۸۵***
وضوح	۰/۶۹	۰/۴۲	۵۸/۶۹	۰/۰۰۰	۱۳/۹۵	۰/۶۹***
توجه	۰/۸۸	۰/۶۰				۰/۸۸
وضوح	۰/۶۵					۰/۶۹
بازسازی						۰/۶۰

متغیر وابسته: رضایت زناشویی

با توجه به نتایج رگرسیون گام به گام مشخص گردید که هر سه مؤلفه مربوط به هوش هیجانی یعنی "توجه"، "وضوح" و "بازسازی" در مدل نهایی وارد شدند و نقش مؤثری در پیش‌بینی متغیر

رضایت زناشویی دارند که نشان می‌دهد در کل این سه متغیر قادرند به میزان ۴۲٪ رضایت زناشویی را تبیین نمایند و از بین متغیرهای مورد بررسی، به ترتیب متغیرهای توجه، وضوح و بازسازی بیشترین تأثیر را بر رضایت زناشویی دارند.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه میان هوش هیجانی و مولفه‌های آن با رضایت زناشویی بود. نتایج نشان داد که هوش هیجانی قادر است به تنهایی ۳۷٪ از تغییرات زناشویی را پیش بینی نماید (جدول ۴) که این یعنی در زوجینی که هوش هیجانی بالاتر است، میزان رضایت زناشویی نیز بیشتر می‌باشد. این یافته‌ها با یافته‌های مهانیان خامنه (۱۳۸۱)، که به بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی دبیران متأهل شهر تهران پرداخت، مطابقت داشت به طوری که وی عنوان نمود با افزایش نمره هوش هیجانی، میانگین نمرات رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد. همچنین این یافته‌ها با نتایج سیاروچی و همکاران (۲۰۰۱)، سلیمانیان و محمدی (۱۳۸۸)، آقا محمد حسنی و همکاران (۱۳۹۰) و علی اکبری دهکردی (۱۳۹۰) نیز مشابهت داشت. در تبیین و توضیح این نتایج باید گفت سطح هوش هیجانی یک فرد در سلامت و رشد عقلی وی سهم بسزایی دارد، در نتیجه هوش هیجانی موفقیت در زندگی را تعیین می‌کند (سالدوی و همکاران، ۲۰۰۰، ص ۱۳۶). به عبارت دیگر باید گفت افرادی که قادرند هوش هیجانی خویش را در سطح بالایی نگهدارند و هیجانات و احساسات خود را به خوبی کنترل نمایند، در مواقع حساس و موقعیت‌های استرس‌زا خود را کنترل می‌نمایند و بدین طریق از هرگونه تعارض و جنجالی به دور می‌باشند که این امر در زندگی زناشویی منجر به افزایش رضایت زناشویی می‌گردد.

نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون بررسی رابطه مؤلفه‌های هوش هیجانی و رضایت زناشویی نیز نشان داد که هر سه مؤلفه وضوح، بازسازی و توجه در پیش‌بینی رضایت زناشویی تأثیر معنی‌داری دارند. نتایج نشان دادند که مؤلفه "توجه" قادر است به تنهایی حدود ۳۰٪ از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین نماید، و نیز این مؤلفه به تنهایی بیشترین تأثیر را بر رضایت زناشویی دارد. این یافته‌ها با نتایج سیاروچی و همکاران، (۱۳۸۳) و جاکوبسن^۱ و گورمن^۲، (۱۹۹۵) و سلیمانیان و محمدی (۱۳۸۸) مطابقت داشت. در توضیح این نتایج باید گفت که مؤلفه "توجه" به حالات احساسی یعنی آگاهی

^۱ Jacobso

^۲ Gurman

داشتن از احساسات خود و دیگران در زمان بروز آن‌ها اشاره دارد و در این مفهوم به معنی همدلی است. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که میان همدلی و متغیرهایی چون وفاداری به یکدیگر و سازگاری با طرف مقابل ارتباط معنی داری وجود دارد (جاکبسون و گورمن، ۱۹۹۵، ص ۱۷۶). همچنین باید گفت که افراد با هوش هیجانی بالا نمرات بیشتری در همدلی، خودبازبینی و خودکنترلی در موقعیت‌های اجتماعی کسب نمودند، این افراد یاری و مشارکت بیشتری را به همسرانشان می‌رسانند و روابط نزدیک‌تر و محبت‌آمیزتری را از خود نشان می‌دهند و در نتیجه رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌نمایند (سیاروچی و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۱۲۱).

نتایج نشان داد که متغیر "وضوح" نیز نقش مهمی در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارد. این نتایج با یافته‌های یانگ^۱ و لانگ^۲ (۱۹۹۸) و حسینی حسین آباد (۱۳۸۳) مطابقت داشت. وضوح عبارتست از بصیرت و معلومات بدست آمده در مورد احساسات خود با دیگران است. در واقع این شاخص درک هیجانی است و اساسی‌ترین قابلیت در این سطح شامل نامگذاری هیجان‌ها با لغات است. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که افراد با مهارت‌های هیجانی بالا، قادرند در زندگی به‌صورتی کارآمد ظاهر شوند و همیشه ممتاز باشند اما افرادی که فاقد این توانایی‌اند، همواره دچار کشمکش‌های درونی هستند که مانع از تمرکز و تفکر روشن آن‌ها می‌شود (گلمن، ۱۳۸۰، ص ۱۱۷).

"بازسازی" نیز آخرین مولفه هوش هیجانی است که در پیش‌بینی رضایت زناشویی تأثیر معنی داری دارد. این نتیجه با یافته‌های بار-آن و پارکر (۲۰۰۰)، بری^۳ و جورلیس^۴ (۱۹۹۵)، ویزمن و یوبلاکر (۲۰۰۳) و گاتمن^۵ (۱۹۹۸) مطابقت داشت. بازسازی هیجان‌ها به معنای کنترل و تنظیم هیجان‌ها و سطح مطلوب کنترل و تنظیم هیجان‌ها در متعادل‌سازی آن‌هاست. این موضوع یعنی متعادل‌سازی هیجان‌ها، منجر به انعطاف‌پذیری شده و به گسترش روابط انسانی و سازگاری اجتماعی وی کمک می‌کند (اکبرزاده، ۱۳۸۳، ص ۸۸). افرادی که از روابط انسانی قوی برخوردارند و مهارت‌های سازگاری اجتماعی آن‌ها زیاد است، در زندگی زناشویی و خانوادگی خود نیز احساس رضایت بیشتری می‌کنند.

¹ Young
² Long
³ Bray
⁴ Jouriles
⁵ Gottman

همچنین در زمینه تجزیه و تحلیل داده های دموگرافیک، نتایج این پژوهش نشان دادند که میزان هوش هیجانی در زنان بیشتر از مردان است اما این متغیرها تأثیری در پیش‌بینی رضایت زناشویی نداشت. این نتایج نیز با یافته های جهانگیری (۱۳۸۳) که نشان داد دختران از لحاظ میزان هوش هیجانی و عوامل آن به طور معناداری نسبت به پسران بالاتر هستند، همخوانی داشت.

نتیجه گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و نیز مطالب عنوان شده در مطالعات قبلی این نکته قابل تأکید است که هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن ارتباط معنی‌داری با میزان رضایت‌مندی زناشویی دارد. احساسات و هیجانات در عرصه زندگی و مخصوصاً ارتباطات بین فردی زندگی زناشویی بسیار مؤثرند به همین دلیل هدف اصلی پژوهش حاضر این است که بر میزان اهمیت آموزش هوش هیجانی بر کیفیت روابط زناشویی تأکید نماید و قابلیت های هیجانی زوجین را بهبود بخشد تا در نتیجه حرمت نفس بالاتری داشته باشند و به آرامش، جسارت، اطمینان و موفقیت دست یابند، از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردار شوند و یاد بگیرند که چگونه مشکلات خود را حل نمایند و با افزایش این قابلیت‌های هیجانی زندگی زناشویی رضایت‌بخشی داشته باشند. بنابراین براساس یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می شود :

- ۱- از آن جهت که هوش هیجانی مسئله‌های اکتسابی است و می تواند آموخته شود بنابراین برنامه ریزان آموزشی توجه بیشتری به این امر داشته باشند و از طریق رسانه‌های جمعی به آموزش این مهارت ها بپردازند.
- ۲- با توجه به نقش پر اهمیت متغیر هوش هیجانی بر افزایش سازگاری و رضایت‌مندی زناشویی، دوره های آموزشی برای زوجین قبل از ازدواج در نظر گرفته شود.
- ۳- پیشنهاد می گردد تا برای زوجین متعارضی که به مراکز مشاوره درمانی مراجعه نموده اند، دوره‌ها و جلسات آموزشی در نظر گرفته شود تا از این طریق سازش و رضایت‌مندی زناشویی آن ها بیشتر شود.
- ۴- جهت تأیید بیشتر و بهتر نتایج این پژوهش پیشنهاد می گردد تا متغیرهای پژوهش در جوامع آماری دیگری با مشاغل و شرایط زندگی متفاوت با جامعه پژوهش حاضر تکرار گردد.

همچنین پیشنهاد می‌گردد جامعه آماری پژوهش حاضر با استفاده از سایر ابزارهای سنجش متغیرهای پژوهش (با ابعاد متفاوت) سنجیده شوند.

محدودیت‌های پژوهش

هر تحقیقی از ابتدای امر یعنی انتخاب موضوع تا مراحل اجرا، و تجزیه و تحلیل و نتیجه‌گیری دارای محدودیت‌هایی است. بیان محدودیت‌ها در پژوهش به محققانی که قصد تحقیق در زمینه‌های مختلف را دارند، کمک می‌کند تا به دیدی باز و آگاهی از موانع، کمبودها و محدودیت‌های تحقیق به امر پژوهش در زمینه‌های مشابه بپردازند. این تحقیق نیز دارای موانع و محدودیت‌هایی است که در ذیل به آنها اشاره می‌کنیم:

- حساسیت مسئولین و مدیران جهت اجازه به توزیع پرسشنامه بین آزمودنی‌ها از جمله موانع و تنگناهای این تحقیق می‌باشد.
- انتخاب ابزار اندازه‌گیری متناسب با صنعت و بومی کردن آن.
- همسان نبودن افراد پاسخ دهنده از نظر اعتبار پاسخ‌ها و ایجاد وزن برای پاسخها.

منابع

- اکبرزاده، ن. (۱۳۸۳). هوش هیجانی. تهران: انتشارات فارابی، چاپ اول.
- بهداری، ف؛ فاتحی‌زاده، م؛ احمدی، س. ا؛ مولوی، ح؛ بهرامی، ف. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوجهای متعارض متقاضی طلاق. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ش ۱، صص: ۷۰-۵۹.
- سلیمانیان، آ؛ محمدی، آ. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی. پژوهشنامه تربیتی، ش ۱۹، صص: ۱۵۰-۱۳۱.
- سیاروچی، ژ؛ فورگاس، ژ؛ مایر، ج. (۱۳۸۳). هوش هیجانی در زندگی روزمره. ترجمه: نوری امام‌زادی، اصغر و نصیری، حبیب‌الله. اصفهان: انتشارات نوشته، چاپ اول.
- شاهی، ا؛ غفاری، ع؛ قاسمی، خ. (۱۳۹۱). ارتباط بین سلامت ذهنی و رضایت زناشویی زوجین، مجله بهبود، ش ۱۵، صص: ۱۲۶-۱۱۹.

صالحی فدری، ج. (۱۳۷۸). رضایت‌مندی زناشویی. فصل‌نامه تازه‌های روان‌درمانی، شماره ۱۳ و ۱۴. صص: ۲۷-۱۷.

علی‌اکبری دهکردی، م. (۱۳۸۹). رابطه بین عملکرد جنسی زنان و رضایت زناشویی، مجله علوم رفتاری. ش ۴، صص: ۲۰۶-۱۹۹.

گل‌من، د. (۱۳۸۰). هوش هیجانی. ترجمه: پارسا، ن.، تهران: انتشارات رشد، چاپ سوم.

مهبانیان خامنه، م. (۱۳۸۱). بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی در معلمان زن دوره راهنمایی شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده علوم انسانی.

مهبانیان خامنه، م.؛ برجعلی، ا.؛ صمیمی زاده، ک. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی. مجله روانشناسی، ش ۳، صص: ۳۱۹-۳۰۸.

میراحمدی‌زاده، ع. (۱۳۸۲). رضایت‌مندی زناشویی و تعیین عوامل تأثیرگذار بر آن در شیراز. مجله اندیشه و رفتار، ش ۴، ص ۵۸.

Bar-On, R (1997). The emotional quotient inventory (EQ-I): Technical manual Toronto, Canada: Multi- Health systems.

Bar-On, R: Parker, D.A, J. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence. Sanfrancisco: Jossey-Bass.

Bray.j. & Jouriles, E. (1995). Treatment of marital conflict and prevention of divorce. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21,461-473.

Carrol, Y.B. (1997). Psychometrics, intelligence and public perception. No.24, pp: 25-52.

Ciarrochi, J: Chan, YA; Bajgar, J, (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Journal of Personality and individual differences*. No. 11, pp: 5-19.

Ciarrochi, J: Chan, YA; Bajgar, J, (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Journal of Personality and individual differences*. Vol 31, 11, 5-19.

Goleman, D. (2003). The emotionally intelligent workplace, chapter 3- An EI- based theory of performance. www.eiconsortium.org

Gottman, J. M (1998).Psychologh and the study of marital processes. *Annual Review of psychology*. 49,169-197.

Jacobson, N, & Gurman, A, (1995). Clinical handbook of couple therapy. New York: Guilford.

Mayer, J, D: Salovey, P, (1997). What is emotional intelligence? In P.Salovey and D.Sluyter (Eds.) emotional development and emotional intelligence: Implicationc for educators. (pp, 3-31). New York Basi.

Petrides, K. V. & Furnham, A.(2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, Vol15, pp. 425-448

Rosete, D & Ciarrochi, J. (2005). Emotional intelligence and its relationship to workplace performance outcom of leadership. *Organization Development Journal*, Vol 26, No 5, 388-399

Salovey, P; Bedell, B, T; Detweiler, J, B & Mayer, J, D (2000), Current direction emotional intelligence research. New York: Guilford press.

Whisman, M.A., Uebelacker, M. (2003). Comorbidity of relationship distress and mental and physical health problems. New York: Guilford Press.

Young, M.E, Long, L, (1998). Couple Therapy, New York: Prentice-Hall.

