

بررسی و ارتباط هوش هیجانی بر رضایت زناشویی

مجله علمی پژوهش در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی (سال چهارم)
شماره ۱۱ / بهار ۱۳۹۷ / ص ۴۸۰-۴۶۷

زهرا مرادی عبدالیوسفی^۱، فاطمه بیان فر^۲

^۱ دانشجوی ارشد مشاوره گرایش خانواده - دانشگاه پیام نور سمنان

^۲ . استاد یار دانشگاه پیام نور سمنان

نویسنده مسئول:

زهرا مرادی عبدالیوسفی

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی و ارتباط هوش هیجانی بر رضایت زناشویی فرهنگیان انجام گرفته است. جامعه آماری این پژوهش فرهنگیان شاغل متأهل دارای یک فرزند در مدارس متوسطه شهرستان شهرضا بودند که تعداد آنها حدوداً ۳۵۰ نفر بوده و به روش فرمول نمونه گیری کوکران ۱۸۰ نفر (۹۰ زن و ۹۰ مرد) به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه از پرسشنامه هوش هیجانی مقیاس صفت فراخلقی سالوی و همکاران و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بوده که تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون t مستقل، آزمون نا پارامتری لوین، آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام انجام شده و داده‌ها را در نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ وارد و تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد از بین متغیرها تنها میانگین استاندارد رضایت زناشویی مردان بیش از میانگین زنان محاسبه شده و این اختلاف معنادار است و همچنین بین نمرات استاندارد رضایت زناشویی و هوش هیجانی همبستگی مثبت و معنا داری وجود داشته و باافزایش میزان هوش هیجانی، نمرات استاندارد رضایت زناشویی نیز افزایش می یابد و از بین مؤلفه های هوش هیجانی شفاف سازی احساسات بیشترین مقدار همبستگی را با نمرات استاندارد رضایت زناشویی دارد و از بین مؤلفه هوش هیجانی و جنسیت تنها دو شاخص شفاف سازی احساسات و بازسازی خلق در مدل دگرسیون نهایی باقی مانده است.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، مؤلفه های هوش هیجانی، رضایت زناشویی، فرهنگیان شاغل

مقدمه

ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است و به عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأیید بوده است. علی‌رغم این‌که 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 جبران ناپذیر را به جا می‌گذارد که اختلالات عصبی، افسردگی و خودکشی از پیامدهای اختلالات خانوادگی می‌باشند.

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 مبدا احساسات شما بر شما حکومت کند» (اکبرزاده، ۱۳۸۳) از پیشگامان مشاوران خانواده، کسی که بیشترین تأکید را بر نقش هیجانات در خانواده نموده است ویرجینیا سیتیر 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، ۱۳۸۳)

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 ی 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، ۱۳۸۳)

هوش هیجانی از نظر مایر و سالوی (۱۹۹۷) 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 متعادل دارند. در واقع هوش هیجانی نوعی همدلی و واقف بودن به احساس اطرافیان است به نظر گلמן (۱۹۹۵) 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 ۲۰ درصد از موفقیت‌های زندگی است، ۸۰ درصد موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موارد درگرو مهارتهایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد.

مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توانند در رضایت زناشویی^۱ مؤثر باشند، چرا که روابط صمیمانه همسران به مهارت‌های ارتباطی، ازقبیل توجه افراد به مسائل از دید همسر، توانایی درک همدلانه آن‌چه که همسر تجربه کرده است، حساس و آگاه بودن از نیازهای او بستگی دارد(گاتمن^۲ و همکاران، ۱۹۹۴).

ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از هیجان است. در ازدواج‌هایی که در آن‌ها همسران با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی‌های هیجانی زیادتری دیده می‌شود. به عبارت دیگر، بیشتر تعارض‌ها و اختلافات بین همسران به دلیل برانگیختگی هیجانی^۳ به وجود می‌آیند. همان‌طور که ارزیابی‌های فیزیولوژیکی (مثل ضربان قلب، افزایش رسانایی پوست و فعالیت‌های ماهیچه‌ای) این موضوع را نشان می‌دهند. پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط با ثبات و معناداری بین تفاوت‌های فردی در توانایی ابراز دقیق و صحیح هیجان‌ها، تشخیص هیجان‌ها، با شادی‌های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد.

در تحقیقی درباره هوش هیجانی و روابط بین فردی که توسط شات، مالوف، (۲۰۰۱) انجام شد. نتایج نشان داد که افراد باهوش هیجانی بالا، نمرات بیشتری در همدلی، خود بازبینی، و خودکنترلی در موقعیتهای اجتماعی کسب کردند، این افراد پاسخ‌های همراه با یاری 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، ۱۳۸۱)

همانطور که برای موفقیت و قبولی در دانشگاه نیازمند بهره‌مندی می‌باشیم برای موفقیت در زندگی فردی و شغلی نیز به هوش هیجانی نیازمندیم در یک مطالعه یک ساله‌ای ثبات و تغییرات هوش هیجانی و الگوهای ارتباطی تعارض و رضایت مندی از روابط را در زوجین بررسی نمود که مطابق با یافته‌های آنها، هوش هیجانی و الگوهای ارتباطی در توسعه روابط رضایتمندانه موثر است (اسمایت و همکاران^۱، ۲۰۰۸). در خصوص ارتباط هوش هیجانی و رضایت زناشویی طی تحقیقی، هوش هیجانی بطور معناداری پیش‌بینی کننده، رضایت زناشویی می‌باشد (تیرگاری و همکاران^۲، ۲۰۰۶).

با به کارگیری توأم مهارت زندگی و فنون تقویت هوش هیجانی می‌توان به زوج‌ها برای اصلاح و تغییر تفکرات غیر واقع بینانه و بهبود روابط زناشویی آنها کمک کرد (یار محمدیان، ۲۰۱۱). بخش عمده‌ای از هنر برقراری ارتباط، و رضایتمندی زناشویی و موفق بودن در امور زناشویی، مهارت کنترل عواطف در دیگران است، مانند صلاحیت یا عدم صلاحیت اجتماعی و مهارت‌های خاص که لازمهٔ اینها توانایی‌هایی هستند که محبوبیت، رهبری و اثر بخشی بین فردی را تقویت می‌کنند. افرادی که در این مهارت‌ها توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که به کنش متقابل آرام با دیگران بازمی‌گردد بخوبی عمل می‌کنند، البته افراد از نظر توانایی‌های خود در هر یک از حیطه‌ها، با یکدیگر تفاوت دارند و ممکن است بعضی از افراد مثلاً در کنار آمدن با اضطراب‌های خود کاملاً موفق باشند اما در تسکین دادن ناآرامی‌های دیگران چندان کارآمد نباشند. بدون شک، سستی افراد را در مهارت‌های عاطفی می‌توان جبران کرد هر کدام از این حیطه‌ها تا حد زیادی نشانگر مجموعه‌ای از عادات و واکنش‌هاست که با تلاش صحیح، می‌توان آنها را بهبود بخشید (پارسا، ۲۰۱۰). افراد دارای هوش هیجانی بالاتر رضایت بیشتر از زندگی، بهره‌مندی از محیط زندگی زناشویی و خانوادگی، معمولاً افرادی منظم، خونگرم، موفق و با انگیزه و خوش بین هستند (علم الهدایی، ۲۰۱۱)

رضایتمندی زناشویی را بیشتر به صورت نگرشها یا احساسات کلی فرد دربارهٔ همسر و رابطه‌اش تعریف می‌کنند. (فرشته فرخ دوست و همکاران، ۱۳۸۴) یعنی رضایتمندی زناشویی یک پدیدهٔ درون فردی و یک برداشت فردی از همسر و رابطه است. چنین تعریفی از رضایتمندی زناشویی نشانگر آن است که رضایتمندی یک مفهوم تک بعدی و بیانگر ارزیابی کلی فرد دربارهٔ همسر و رابطه‌اش است. (فرشته فرخ دوست و همکاران، ۱۳۸۴) رضایتمندی زناشویی پیامد توافق زناشویی است (فرخ دوست و همکاران، ۱۳۸۴) و به صورت درونی احساس می‌شود. اصطلاح توافق زناشویی رابطهٔ مناسب زن و شوهر را توصیف می‌کند. در رابطه با توافق بالا هر دو زوج به گونه‌ای رفتار، تصور و ادراک می‌کنند که گویا نیازها و انتظاراتشان برآورده شده و چیزی وجود ندارد که در رابطه‌شان خلل ایجاد کند. در ازدواج بدون توافق زناشویی، مشکلات موجود میان زوجین به حدی زیاد است که آنها را از احساس برآورده شدن نیازها و انتظارات باز می‌دارد. اغلب زوج‌ها، جایی بین این دو انتها قرار دارند و زمینه‌هایی از توافق و نبود توافق را تجربه می‌کنند. (حیدری ۱۳۸۵) 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 به هنجار 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:

الف) جاذبه: عبارت است از جنبه‌ای از یک شیء، یک فعالیت یا یک شخص که برانگیزانندهٔ 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 فدری، ۱۳۷۸)

ب) تفاهم: ارتباطی مبتنی بر پذیرش دوسویه، راحت و بدون تنش و دغدغهٔ خاطر که بین دو نفر برقرار می‌شود (میر احمدی زاده، ۱۳۸۲)

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

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 پاداش دهنده است، و خودداری از انجام عمل متقابل هنگامی که رفتار وی پاداش دهنده نیست. (صالحی فدری، ۱۳۷۸)

شواهد فراوانی نشان می‌دهند که زوج‌ها 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 کفایت‌های عاطفی و هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر اثرات نامطلوبی را بر زندگی مشترک آنها میگذارد. نتایج تحقیقات نیز حاکی از آن است که کمبودهای عاطفی، توان تحمل تنیدگی و حل مشکلات روزانه

1. Smith L et al, 2008

2. Tirgari S et al, 2006

را افزایش می‌دهد و این مهارت‌های شخصی می‌تواند فرد را در مقابله با فشارهای ناگهانی محیطی، موفق سازد. نتایج تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که افرادی که نمرات بیشتری در توانایی خود مهارگری و تنظیم هیجانات خود دارند حتی قادرند در موقعیت‌های 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 می‌باشد به طوری که فرد بتواند در مواقع حساس تصمیمی صحیح و عاقلانه اتخاذ نماید (مهبان 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 می‌رسد.

بار-آن^۱ (۱۹۹۷) 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 دراز مدت و کل زندگی نمی‌باشد، بلکه ویژگی‌های دیگری برای برقراری ارتباطات مناسب انسانی و موفقیت در زندگی لازم است. که هوش هیجانی نامیده می‌شود (اکبرزاده، ۱۳۸۳، ص ۴۵).

مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان دهنده آن است که هوش هیجانی تصویری 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 خانواده و زناشویی داشته باشد (سیاروچی^۲ و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۷۹). گلمن^۳ (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 میدانند. به نظر مایر و همکاران^۴ (۱۳۸۵) پژوهش‌های علمی قابل ملاحظه‌ای در این زمینه صورت گرفته است (پترایدس و فرنهام^۵، ۲۰۰۱؛ روزتی و. کیاروچی^۶، ۲۰۰۵)

مایر^۷ و سالووی^۸ (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^۹ 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.

اسکات^{۱۰} و مالوف^{۱۱} (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 معنی‌داری رضایت زناشویی بالاتری داشتند.

تحقیقات نشان می‌دهد که از مجموع موفقیت‌های زندگی، ۲۰٪ به بهره‌های هوشی و ۸۰٪ به هوش هیجانی بستگی دارد. بر اساس برخی مطالعات صورت گرفته به نظر میرسد که هوش هیجانی یکی از عوامل موفقیت در محیط‌های آموزشی، حرفه‌ای و روابط اجتماعی است و به کمک آن میتوان موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی را پیش‌بینی نمود، زیرا نشان دهنده عملکرد فرد در موقعیت‌های اضطراری است. (برکت و ریوز^{۱۲}، ۲۰۱۱) امروزه نقش هوش هیجانی در سلامت روان (محمود فاخه و همکاران، ۲۰۱۲) (سر و نیل^{۱۳}، ۲۰۱۴) و موفقیت تحصیلی (چیو و همکاران^{۱۴}، ۲۰۰۲) (کودیر

1. Bar-On, 1997
2. Ciarrochiet al, 2001
3. Goleman, D., 2003
4. Mayer, J, D: Salovey, P, 1997
5. Petrides, K, et al, 2001
6. Ciarrochi,
7. Mayer
8. Salovey
9. Shutt
10. scott
11. Maloof
12. Brackett MA, Rivers S; 2011
13. Sarah& Neil, 2014
14. Chew et al, 2002

و اودل^۱، ۲۰۱۴) و موفقیت شغلی (جاسپ و همکاران^۲ ۲۰۱۵) و روابط خانوادگی (مالوف^۳، ۲۰۱۴) در مطالعات متعدد نشان داده شده است. هوش هیجانی بالا با برونگرایی، انعطاف پذیری، دلبذیر بودن و هماهنگ نمودن احساسات مختلف، شناسایی این احساسات و عمل آنها بر مغز و رفتار همبستگی دارد. در مقابل هوش هیجانی پایین، با رفتارهای مسأله ساز درونی، سطوح پایین همدلی، ناتوانی در تنظیم خلق و خو، افسرده خویی، افسردگی، استرس، تنزل در پیشرفت تحصیلی، مصرف الکل و مواد مخدر، انحراف جنسی، تخریب دارایی، دزدی و پرخاشگری همراه است (صابری، ۲۰۱۱).

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 می آموزند. (گلمن، ۱۹۹۵) چنانچه تحقیق حاضر رابطه مثبت و قوی بین هوش هیجانی با رضایت زناشویی را نشان دهد می توان از طریق آموزش مهارت های مربوط به رشد هوش هیجانی به افزایش رضایت زناشویی زوجین کمک کرد. پژوهش حاضر قصد دارد تا رابطه بین هوش هیجانی و مؤلفه های آن را با رضایت زناشویی مورد مطالعه قرار دهد. بر اساس پیشینه فوق فرضیات زیر تدوین گردیدند:

۱. بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد.
۲. بین مؤلفه توجه به احساسات هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.
۳. بین مؤلفه وضوح هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.
۴. بین مؤلفه بازسازی خلق هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد.

روش تحقیق

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 فرهنگیان شاغل متأهل دارای یک فرزند در مدارس متوسطه شهرستان شهرضا بوده است. که تعداد آنها حدوداً ۳۵۰ نفر می باشد و بر اساس روش نمونه گیری فرمول کوکران ۱۸۰ نفر (۹۰ نفر زن و ۹۰ نفر مرد) به عنوان نمونه انتخاب شدند و اقدام به تکمیل پرسشنامه هوش هیجانی و رضایت زناشویی نمودند که منظور از هوش هیجانی سالوی که دارای ۳۰ ماده و سه مؤلفه توجه به احساسات، آشکارسازی، و بازسازی خلق است و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۴ فرم ۴۷ شوالی آن است. همچنین در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده های آماری از آزمون t مستقل، آزمون ناپارامتری لوین، آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند گانه به روش گام به گام استفاده شده است. برای انجام این آزمونها نرم افزار SPSS21 مورد استفاده قرار گرفت.

ابزار تحقیق

در این پژوهش برای سنجش هوش هیجانی از مقیاس صفت فراخلقی سالوی و همکاران (۱۹۹۵) استفاده شده است. این مقیاس برای ارزیابی هوش هیجانی دارای ۳۰ ماده و دارای سه مؤلفه توجه به احساسات، آشکار سازی احساسات و بازسازی خلق است.

مؤلفه های پرسشنامه:

- مؤلفه توجه به احساسات: گویه های ۲۹، ۲۷، ۲۴، ۲۳، ۲۱، ۱۸، ۱۷، ۱۲، ۱۰، ۷، ۴، ۳، ۲
- مؤلفه شفاف سازی احساسات: گویه های ۳۰، ۲۸، ۲۵، ۲۲، ۲۰، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۱، ۶، ۵
- مؤلفه بازسازی خلق: گویه های ۲۶، ۱۹، ۱۳، ۹، ۸، ۱

نمره گذاری پرسشنامه:

این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرت نمره گذاری می شود (۵= کاملاً موافق، ۱= کاملاً مخالف)
 ۱= کاملاً مخالف ۲= تا حدی مخالف ۳= نه موافق و نه مخالف ۴= تا حدی موافق ۵= کاملاً موافق
 در این پرسشنامه از گویه های معکوس استفاده شده است که عبارتند از: گویه های ۲۹، ۲۷، ۲۳، ۲۲، ۱۹، ۱۸، ۱۶، ۱۷، ۱۴، ۱۱، ۵، ۹، ۴، ۳، ۲.

اعتبار و روایی پرسشنامه: سالووی و همکاران (۲۰۰۰) در سه مطالعه پیاپی ضریب الفای قابل قبولی را برای سه خرده مقیاس این آزمون به دست آوردند. ضریب آلفای بخش توجه هیجانی به ترتیب ۸۲٪، ۶۷٪، ۸۱٪ و در بخش تمایز هیجانی ۸۸٪، ۸۶٪ و ۷۴٪ و بخش بازسازی خلق ۸۵٪، ۶۴٪، ۸۴٪ بود. در یک مطالعه بین فرهنگی ضریب آلفای توجه تمایز و بازسازی در نمونه ایرانی به ترتیب ۶۲٪، ۶۵٪، ۷۳٪ و در نمونه آمریکایی ۸۳٪، ۸۵٪، ۷۵٪ بود (قربانی، ۱۳۷۹) در پژوهشی دیگر عروتنی موفق (۱۳۸۳) ضریب آلفای ۷۷٪ برای توجه، ۵۷٪ برای تمایز و ۷۶٪ برای بازسازی خلقی را بر روی ۲۵۰ نفر از دانشجویان پسر و دختر مقطع کارشناسی دانشگاه های تهران به دست آورد.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱:

برای بررسی میزان رضایت زناشویی پرسشنامه انریچ انتخاب گردید. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. (سلیمانیان، ۱۳۷۳)
 اولسون و دیگران (۱۹۸۹) از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده اند و معتقدند که این مقیاس مربوط می شود به تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می دهد و همچنین حساس است که به تغییراتی که در خانواده به وجود می آید. این پرسشنامه دارای ۴۷ سؤال است که در یک مقیاس ۵ درجه ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف نمره گذاری می گردد.
 در ایران اولین بار سلیمانیان (۱۳۷۳) همبستگی ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است. برای محاسبه روایی پرسشنامه انریچ، شریف نیا (۱۳۸۰) روایی پرسشنامه رضایت زناشویی را با پرسشنامه سازگاری زوجی ابزار سنجش خانواده (FAD) ۹۲ درصد به دست آورد. همچنین این مقیاس با مقیاس های رضایت خانوادگی و مقیاس های رضایت از زندگی همبسته شد. نتایج نشان داد که ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس های رضایت از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است (مهدویان، ۱۳۷۷).

روایی همزمان این پرسشنامه با فرم اصلی توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) ۰/۹۵ محاسبه شد. روایی سازه پرسشنامه توسط محقق مورد بررسی قرار گرفت و همبستگی زیر مقیاس های پرسش نامه با نمره کل بین ۰/۶۴ تا ۰/۸۵ به دست آمد. اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه در یک چهار هفته ای بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ بوده است (ثنایی، ۱۳۷۹).

یافته ها

همچنین در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده های آماری از آزمون t مستقل، آزمون ناپارامتری لوین، آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند گانه به روش گام به گام استفاده شده است. برای انجام این آزمونها نرم افزار SPSS21 مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۱: برخی از آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	دامنه	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	واریانس
رضایت زناشویی	۱۸۰	۱۲۵	۱۱۰	۲۳۵	۱۷۱/۵۳۸۹	۲۹/۴۳۵۹۲	۸۶۶/۴۷۳
استاندارد رضایت زناشویی	۱۸۰	۴۷	۲۵	۷۲	۴۸/۳	۱۱/۰۳۷۲۱	۱۲۱/۸۲
توجه به احساسات	۱۸۰	۴۲	۱۷	۵۹	۴۲/۹۰۵۶	۶/۲۳۶۲۲	۳۸/۸۹
شفاف سازی احساسات	۱۸۰	۳۲	۲۳	۵۵	۳۸/۲۱۶۷	۶/۱۵۵۵۹	۳۷/۸۹۱
بازسازی خلق	۱۸۰	۲۰	۱۰	۳۰	۲۱/۵۵	۴/۰۴۰۶۸	۱۶/۳۲۷
هوش هیجانی	۱۸۰	۸۰	۵۰	۱۳۰	۱۰۲/۶۷۲۲	۱۲/۱۷۹۲۲	۱۴۸/۳۳۳

جدول شماره (۱) برخی از آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. لازم به ذکر است که در ادامه از نمرات استاندارد رضایت زناشویی استفاده می شود.

ابتدا با استفاده از آزمون t مستقل به مقایسه میانگین متغیرهای پژوهش بر اساس جنسیت می پردازیم. برای انجام آزمون برابری میانگین لازم است ابتدا پیش فرض های آن مورد بررسی قرار گیرند. چون تعداد پرسشنامه های توزیع شده برای هر جنسیت در این تحقیق (۹۰ نفر) بیش از ۳۰ نفر است پس پیش فرض نرمال بودن میانگین نمره شاخص های پژوهش به تفکیک جنسیت رد نمی شود. پیش فرض برابری واریانس ها نیز با استفاده از آزمون ناپارامتری لوین مورد بررسی قرار می گیرد.

جدول ۲: آزمون مقایسه میانگین متغیرهای پژوهش بر اساس جنسیت

متغیر	جنسیت	آماره های توصیفی			پیش فرض برابری واریانس		آزمون برابری میانگین	
		تعداد	میانگین	انحراف معیار	آماره آزمون	سطح معناداری	آماره آزمون	سطح معناداری
استاندارد رضایت زناشویی	مرد	۹۰	۵۰/۰۲۲۲	۱۱/۷۴۹۲۳	۱/۴۴۳	۰/۲۳۱	۲/۱۱۴	۰/۰۳۶
	زن	۹۰	۴۶/۵۷۷۸	۱۰/۰۴۸۱۷				
هوش هیجانی	مرد	۹۰	۱۰۲/۷۳۳۳	۱۲/۸۶۸۲۲	۰/۵۴۵	۰/۴۶۱	۱/۰۶۷	۰/۹۴۷
	زن	۹۰	۱۰۲/۶۱۱۱	۱۱/۵۲۱۰۵				
توجه به احساسات	مرد	۹۰	۴۲/۴۳۳۳	۶/۵۶۰۰۹	۰/۸۱۱	۰/۳۶۹	-۱/۰۱۶	۰/۳۱۱
	زن	۹۰	۴۳/۳۷۷۸	۵/۸۹۳۳۹				
شفاف سازی احساسات	مرد	۹۰	۳۸/۶۱۱۱	۶/۴۰۸۷۳	۰/۰۸	۰/۷۷۸	۰/۸۵۹	۰/۳۹۱
	زن	۹۰	۳۷/۸۲۲۲	۵/۹۰۱۰۱				
بازسازی خلق	مرد	۹۰	۲۱/۶۸۸۹	۴/۰۳۵۳۶	۰/۵۹۴	۰/۴۴۲	۰/۴۶	۰/۶۴۶
	زن	۹۰	۲۱/۴۱۱۱	۴/۰۶۳۸۰				

با توجه به جدول شماره (۲) چون برای همه متغیرهای پژوهش سطح معناداری آزمون برابری واریانس بیش از ۰/۰۵ است، بنابراین این پیش فرض نیز مورد تایید قرار می گیرد. در مرحله بعد با توجه به سطح معناداری آزمون برابری میانگین ملاحظه می شود که در سطح خطای پنج درصد از بین متغیرهای پژوهش تنها میانگین استاندارد رضایت زناشویی (سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵) در دو گروه مرد و زن اختلاف معناداری داشته و برای مردان بیشتر است. اما در مورد سایر متغیرهای پژوهش بین میانگین این متغیرها در دو گروه مرد و زن اختلاف معناداری وجود ندارد. برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می شود. اما قبل از استفاده از این آزمون نیز باید از نرمال بودن میانگین نمرات هر مولفه اطمینان یابیم. چون تعداد پرسشنامه های توزیع شده در این تحقیق (۱۸۰ نفر) بیش از ۳۰ نفر است پس پیش فرض نرمال بودن میانگین نمره شاخص های پژوهش رد نمی شود. بنابراین برای آزمون میانگین نمرات مولفه ها می توان از آزمون همبستگی پیرسون استفاده نمود. ابتدا به بررسی ارتباط بین نمرات استاندارد رضایت زناشویی و هوش هیجانی می پردازیم.

جدول ۳: ضریب همبستگی بین استاندارد رضایت زناشویی و هوش هیجانی

متغیر	مولفه ها	هوش هیجانی
استاندارد رضایت زناشویی	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۴۸۳
	سطح معناداری	۰/۰۰۱
	تعداد	۱۸۰

با توجه به جدول شماره (۳) چون مقدار سطح معناداری آزمون (۰/۰۰۱) از ۰/۰۵ کمتر است، پس میزان همبستگی بین دو مولفه استاندارد رضایت زناشویی و هوش هیجانی معنادار است. یعنی بین نمرات استاندارد رضایت زناشویی و هوش هیجانی رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به علامت ضریب همبستگی (مقدار ۰/۴۸۳) در می یابیم که رابطه بین این دو مولفه مثبت و معنادار است. یعنی با افزایش میزان هوش هیجانی، نمرات استاندارد رضایت زناشویی نیز افزایش می یابد.

در ادامه به بررسی ارتباط بین نمرات استاندارد رضایت زناشویی و شاخص های هوش هیجانی نیز می پردازیم.

جدول ۴: ضریب همبستگی بین استاندارد رضایت زناشویی و شاخص های هوش هیجانی

شاخص های هوش هیجانی	مولفه ها	استاندارد رضایت زناشویی
توجه به احساسات	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۲۱
	سطح معناداری	۰/۰۰۵
شفاف سازی احساسات	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۴۷۴
	سطح معناداری	۰/۰۰۱
بازسازی خلق	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۴۱
	سطح معناداری	۰/۰۰۱

با توجه به جدول شماره (۴) چون مقدار سطح معناداری آزمون برای شاخص های هوش هیجانی نیز از ۰/۰۵ کمتر است، پس فرض وجود همبستگی بین نمرات استاندارد رضایت زناشویی و این شاخص ها در سطح خطای ۵ درصد رد نمی شود. با توجه به علامت ضرایب همبستگی در می یابیم که رابطه بین تمامی این مولفه ها مثبت و معنادار است. همچنین با مقایسه مقدار ضرایب همبستگی ملاحظه می شود که در بین شاخص های هوش هیجانی، شاخص شفاف سازی احساسات بیشترین مقدار همبستگی (۰/۴۷۴) را با نمرات استاندارد رضایت زناشویی دارد.

به منظور بررسی دقیقتر ارتباط بین شاخص های هوش هیجانی و جنسیت با استاندارد رضایت زناشویی، مدل رگرسیون بین متغیرهای مستقل شاخص های هوش هیجانی (شامل توجه به احساسات، شفاف سازی احساسات و بازسازی خلق) و جنسیت و متغیر وابسته استاندارد رضایت زناشویی را با استفاده از روش رگرسیون گام به گام مورد بررسی قرار می دهیم. لازم به ذکر است که در ادامه تنها به بررسی نتایج مدل نهایی با استفاده از این روش می پردازیم.

یکی از مفروضات در نظر گرفته شده در مدل رگرسیون، نرمال بودن متغیر وابسته مورد بررسی است. بنابراین لازم است قبل از برازش مدل، نرمال بودن آن بررسی شود. با توجه حجم نمونه بالا (۱۸۰ نفر) متغیر وابسته (استاندارد رضایت زناشویی) نرمال است. پس برای این داده ها می توان از برازش به روش رگرسیون استفاده کرد. از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون) است؛ در صورتی که فرضیه استقلال خطاها رد شود و خطاها با یکدیگر همبستگی داشته باشند، امکان استفاده از رگرسیون وجود ندارد. به منظور بررسی استقلال خطاها از یکدیگر از آماره دوربین- واتسون استفاده می شود که اگر مقدار آماره دوربین- واتسون در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، فرض صفر مبنی بر همبستگی بین خطاها رد شده و لذا می توان از رگرسیون استفاده کرد.

جدول ۵: ضریب همبستگی، ضریب تعیین، ضریب تعیین تعدیل شده و

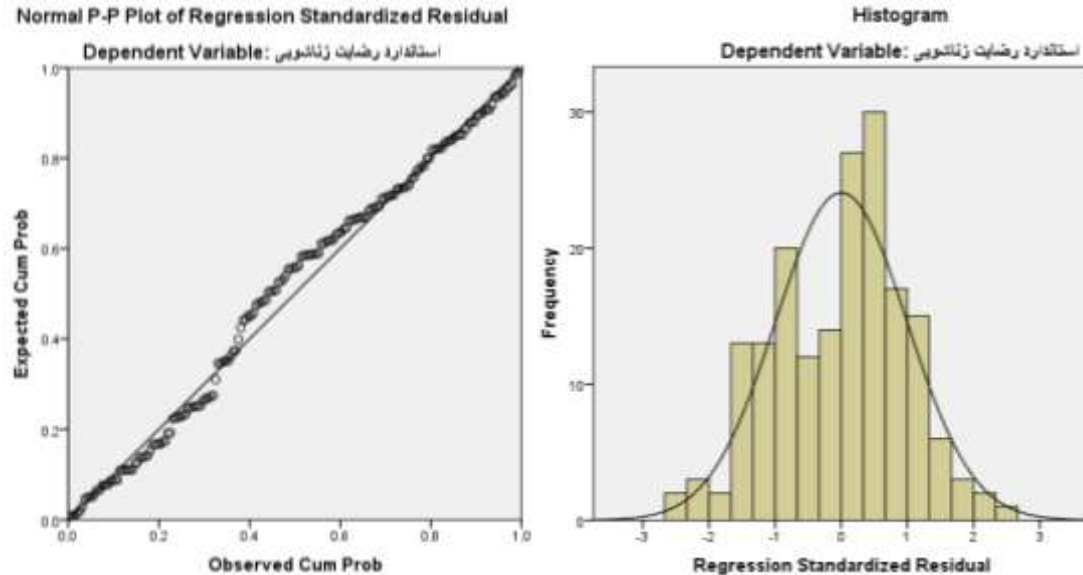
آزمون دوربین- واتسون برای مدل نهایی

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار تخمین	دوربین- واتسون
۰/۵۱۸	۰/۲۶۸	۰/۲۶۰	۹/۴۹۷۲۲	۱/۹۸۵

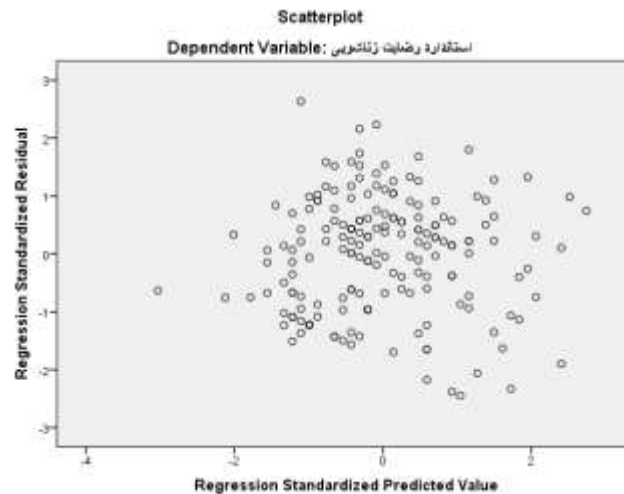
طبق جدول شماره (۵) مقدار آماره دوربین- واتسون برابر ۱/۹۸۵ بدست می آید که این عدد نشان می دهد که خطاها از یکدیگر مستقل اند و لذا بین خطاها خود همبستگی وجود ندارد. در نتیجه می توان از رگرسیون استفاده کرد. همچنین مقدار ضریب تعیین جدول (۰/۲۶۸) نیز نشان می دهد که مدل رگرسیون خطی مذکور تقریباً ۲۷ درصد از کل تغییرات را توجیه می کند. به عبارت دیگر تقریباً ۲۷ درصد از تغییرات متغیر وابسته استاندارد رضایت زناشویی توسط شاخص های هوش هیجانی موجود در مدل نهایی تبیین می شود.

فرض دیگر در رگرسیون چند گانه (با چند متغیر مستقل در مدل رگرسیونی)، عدم وجود اثر هم خطی شدید (خود همبستگی جدی) بین متغیرهای مستقل است. برای این آزمون از دو شاخص VIF و تلووانس (که مقداری بین صفر و یک را اختیار می کند) استفاده می شود. لازمه تایید این آزمون کمتر بودن شاخص VIF از عدد ۲ و نزدیک بودن تلووانس به عدد ۱ و دور بودن آن از عدد صفر می باشد. مقادیر دو ستون آخر جدول ۷ فرض عدم وجود همبستگی خطی شدید بین متغیرهای مستقل موجود در مدل نهایی تحقیق را نیز تایید می کند. از دیگر مفروضات در نظر گرفته

شده در رگرسیون این است که خطاها بایستی دارای توزیع نرمال با میانگین صفر باشند. همچنین واریانس خطاها باید تصادفی باشد. این مفروضات را نیز بطور شهودی، با استفاده از نمودار هیستوگرام خطاها، نمودار P-P خطاها و همچنین نمودار خطاها در مقابل مقادیر برازش داده شده بررسی می کنیم. نمودار سمت راست در شکل (۱) نمودار پراکنش احتمال تراکمی مقادیر مشاهده شده و مورد انتظار (نمودار P-P خطاها) را نشان می دهد که به بررسی نرمال بودن خطاها بعنوان یکی از مفروضات رگرسیون می پردازد که طبق این فرض خطاهای معادله رگرسیون باید دارای توزیع نرمال باشند. با توجه به اینکه در نمودار پراکنش احتمال تراکمی مقادیر مشاهده شده و مورد انتظار، نقاط حول خط با یک شیب ۴۵ درجه پراکنده شده اند پس فرض نرمال بودن تأیید می شود. بنابراین خطاهای مدل رگرسیونی دارای توزیع نرمال با میانگین صفر هستند. شکل (۲) نیز نشان می دهد که واریانس خطاها تصادفی است، چراکه در نمودار این شکل داده ها بصورت کاملاً تصادفی پراکنده شده اند.



شکل (۱) بررسی نرمال بودن خطاهای مدل رگرسیونی



شکل (۲) بررسی تصادفی بودن واریانس خطاهای مدل رگرسیونی

اکنون بعد از تایید پیش فرض های رگرسیون، از رگرسیون چند گانه به روش گام به گام استفاده می شود. جدول ۶ نتایج برازش مدل رگرسیون نهایی بین متغیرها را نشان می دهد. لازم به ذکر است که در مدل رگرسیون نهایی از بین شاخص های هوش هیجانی و جنسیت تنها دو شاخص شفاف سازی احساسات و بازسازی خلق باقی مانده و شاخص توجه به احساسات و همچنین متغیر جنسیت از مدل نهایی حذف شده اند.

جدول ۶: برازش مدل رگرسیون نهایی بین متغیرها

سطح معناداری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	مدل رگرسیون	منبع تغییرات
۰/۰۰۱	۳۲/۳۷۹	۲۹۲۰/۴۵۵	۲	۵۸۴۰/۹۱۱	رگرسیون	
		۹۰/۱۹۷	۱۷۷	۱۵۹۶۴/۸۸۹	خطا	
		-----	۱۷۹	۲۱۸۰۵/۸	کل	

چون سطح معناداری جدول ۶ (۰/۰۰۱) از ۰/۰۵ کمتر است، بنابراین فرض صفر مبنی بر اینکه مدل رگرسیون بین متغیرها معنادار نیست، رد می شود. پس متغیرهای مستقل باقیمانده در مدل دارای رابطه خطی با متغیر وابسته هستند.

جدول ۷ نتایج بررسی ضرایب مدل رگرسیون بین متغیرها به همراه شاخص های عدم وجود اثر هم خطی شدید را نشان می دهد. در این جدول ضریب غیر استاندارد متغیر، ضریب آن متغیر در مدل رگرسیونی است. در صورت پذیرفته شدن متغیر مستقل در مدل، ضریب استاندارد آن نیز میزان تاثیر متغیر مستقل بر متغیر وابسته را نشان می دهد.

جدول ۷: بررسی ضرایب مدل رگرسیونی نهایی و شاخص های عدم وجود اثر هم خطی شدید

عامل تورم واریانس (VIF)	شاخص تحمل واریانس (تلورانس)	ضرایب					
		سطح معناداری	آماره t	ضریب استاندارد شده	ضرایب غیر استاندارد		مدل رگرسیون
				مقدار	خطای استاندارد	مقدار	
-----	-----	۰/۰۴۷	۱/۹۹۸	-----	۴/۸۵۰	۹/۶۹۱	ثابت
۱/۳۰۲	۰/۷۶۸	۰/۰۰۱	۴/۹۰۵	۰/۳۶	۰/۱۳۲	۰/۶۴۶	شفاف سازی احساسات
۱/۳۰۲	۰/۷۶۸	۰/۰۰۱	۳/۲۲۶	۰/۲۳۷	۰/۲	۰/۶۴۷	بازسازی خلق

با توجه به جدول ۷، چون سطح معناداری ضریب ثابت و ضرایب شاخص های شفاف سازی احساسات و بازسازی خلق از ۰/۰۵ کمتر است، پس فرض تساوی این ضرایب و مقدار ثابت با صفر، رد می شود و نیازی به خارج کردن آنها از معادله رگرسیون نیست. ضمناً این جدول نشان می دهد که مدل رگرسیونی برازش داده شده بصورت زیر است:

$$\text{بازسازی خلق} = ۰/۶۴۷ + \text{شفاف سازی احساسات} * ۰/۶۴۶ + ۹/۶۹۱ = \text{استاندارد زناشویی}$$

با توجه به ضرایب استاندارد شده جدول ۷ متوجه می شویم که در مدل رگرسیونی نهایی بیشترین تاثیر مربوط به تاثیر شاخص شفاف سازی احساسات بر استاندارد زناشویی با بالاترین ضریب استاندارد شده (۰/۳۶) و کمترین مربوط به شاخص بازسازی خلق با پایین ترین ضریب استاندارد شده (۰/۲۳۷) می باشد. لازم به ذکر است که این مطلب نتایج مقایسه ضرایب همبستگی در جدول ۴ را نیز تایید می کند.

نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی، رضایت زناشویی بود که از بین متغیرهای پژوهش تنها میانگین استاندارد رضایت زناشویی مردان بیش از این میانگین برای زنان محاسبه شده و این اختلاف معنا دار است. اما در مورد سایر متغیرهای پژوهش بین میانگین این متغیرها در دو گروه مرد و زن اختلاف معناداری وجود ندارد. همچنین بین نمرات استاندارد رضایت زناشویی و هوش هیجانی رابطه مثبت و معناداری وجود داشته و با افزایش میزان هوش هیجانی، نمرات استاندارد رضایت زناشویی نیز افزایش می یابد. که با یافته های دوگانه ای فرد و همکاران (۱۳۹۴) که به بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی را بر دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب پرداختند مطابقت دارد. به طوری که عنوان نمودند با افزایش نمره هوش هیجانی میانگین نمرات رضایت زناشویی نیز افزایش می یابد و همچنین این یافته ها با نتایج مهنیان خامنه (۱۳۸۱)، سیاروچی و همکاران (۲۰۰۱) سلیمانیان و محمدی (۱۳۸۸) و علی اکبری دهکردی (۱۳۹۰) مشابهت داشت.

نتایج تحلیل رگرسیون برای بررسی مؤلفه های هوش هیجانی در تبیین رضایت زناشویی نشان داد که مؤلفه های وضوح یا شفاف سازی احساسات و بازسازی خلق و توجه به احساسات تأثیر معنی داری در پیش بینی رضایت زناشویی دارند.

مؤلفه وضوح یا شفاف سازی احساسات به عنوان یکی از مؤلفه های هوش هیجانی بیشترین همبستگی را (۴۷۴٪) با استاندارد رضایت زناشویی داشته است.

وضوح عبارتست از بصیرت و معلومات به دست آمده در مورد احساسات خود با دیگران است. در واقع این شاخص شامل درک هیجانی است و اساسی ترین قابلیت در این سطح شامل نامگذاری هیجانات با لغات است. شواهد بسیاری ثابت می کنند افرادی که مهارتهای هیجانی دارند یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می شناسند و هدایت می کنند در هر حیطه ای از زندگی ممتازند، این افراد که مهارتهای هیجانی شان به خوبی رشد یافته، در زندگی خویش خرسند و کارآمدند، اما افرادی که نمی توانند بر زندگی هیجانی خود تسلط داشته باشند، درگیر کشمکش های درونی انی هستند که از توانایی آنان برای انجام کار متمرکز و تفکر روشن می کاهد (گلمن، ۱۹۹۵).

در پژوهش داماسیو و همکاران (۱۹۹۷) به این نتیجه دست یافتند که فقدان بصیرت و معلومات نسبت به عواطف خود و دیگران می تواند مخرب باشد و باث ایجاد افسردگی گردد. افسردگی نیز به نوبه خود می تواند موجب کاهش رضایت زناشویی گردد (گالتیت و بیچ، ۱۹۹۵).

مؤلفه بازسازی خلق نیز به عنوان یکی از مؤلفه های هوش هیجانی که همبستگی مثبت و معنادار (۴۱٪) با استاندارد رضایت زناشویی دارد.

بازسازی خلق نیز به عنوان یکی از مؤلفه های هوش هیجانی که تأثیر معناداری در پیش بینی رضایت زناشویی دارد محسوب می شود. بازسازی هیجانها به معنای کنترل و تنظیم هیجانها است و سطح مطلوب کنترل و تنظیم هیجانها در متعادل کردن آن است (اکبرزاده، ۱۳۸۳). این موضوع، یعنی متعادل کردن هیجانها، باعث انعطاف پذیری شده و به گسترش روابط انسانی و سازگاری اجتماعی وی کمک می کند (بار- آن و پارکر، ۲۰۰۰). تحقیقات نشان داده اند افرادی که از روابط انسانی غنی برخوردار هستند و مهارتها و سازگاری اجتماعی آنها زیاد است در زندگی زناشویی و خانوادگی خود نیز احساس رضایت بیشتری می کنند (بری و جوریلز، ۱۹۹۵).

مؤلفه توجه به احساسات یکی دیگر از مؤلفه های هوش هیجانی است که همبستگی مثبت و معنادار (۲۱٪) با استاندارد رضایت زناشویی دارد.

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 وفاداری به یکدیگر و سازگاری با طرف مقابل ارتباط معناداری وجود دارد (جاکوبسن و گورمن، ۱۹۹۵).

تحقیقات همچنین نشان داده اند که افراد باهوش هیجانی بالا نمرات بیشتری در همدلی، خودبازبینی و خودکنترلی در موقعیت های اجتماعی کسب کردند، این افراد پاسخ های به همراه با یاری و مشارکت بیشتری را در مورد همسرانشان داشته اند و روابط نزدیکتر و محبت آمیزتری را از خود نشان داده اند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه می کنند، آنها همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند. (سیاروچی و همکاران، ۱۳۸۳)

از طرفی برای شاخص های هوش هیجانی نیز فرض وجود همبستگی مثبت بین نمرات استاندارد رضایت زناشویی و این شاخص ها مورد تایید قرار گرفته که از بین شاخص های هوش هیجانی، شاخص شفاف سازی احساسات بیشترین مقدار همبستگی را با نمرات استاندارد رضایت زناشویی دارد. در پژوهش حعفر یزدی، ضریب همبستگی بین هوش هیجانی زنان و رضایت زناشویی آنها ($r=0.42$) معنادار است و بین این دو متغیر رابطه مستقیم و مثبت وجود دارد.

در نهایت بعد از بررسی و تایید پیش فرض های مدل رگرسیون ملاحظه می شود که در مدل رگرسیونی گام به گام بین متغیرهای مستقل شاخص های هوش هیجانی (شامل توجه به احساسات، شفاف سازی احساسات و بازسازی خلق) و جنسیت و متغیر وابسته استاندارد رضایت زناشویی؛ از بین شاخص های هوش هیجانی و جنسیت تنها دو شاخص شفاف سازی احساسات و بازسازی خلق در مدل نهایی رگرسیون باقی مانده و شاخص

توجه به احساسات و همچنین متغیر جنسیت از مدل حذف می شوند. همچنین در این مدل بیشترین تاثیر مربوط به شاخص شفاف سازی احساسات و کمترین مربوط به شاخص بازسازی خلق بر متغیر وابسته استاندارد رضایت زناشویی می باشد. که با توجه به تحلیل رگرسیون یافته ها با نتایج دوگانه ای فرد، همکاران (۱۳۹۴) سیاروچی و همکاران (۱۳۸۳) جاکسون^۱ و گورمن^۲ (۱۹۵۵) و سلیمانیان و محمدی (۱۳۸۸) مطابقت دارد. به عبارت دیگر زنانی که هوش هیجانی بالاتری دارند و می توانند هیجان های خود را به طور مؤثر ابراز و کنترل کنند و هیجان های دیگران را نیز درک کنند. در زندگی زناشویی خود سازگاری بیشتری دارند و زندگی آنها توأم با رضایت بیشتری است. زنانی که بتوانند هیجان های خودشان را به خوبی درک کنند. دربار خودشان احساس مثبتی داشته باشند، علاوه بر این مستقل نیز باشند احتمالاً در زندگی زناشویی سازگاری بیشتری دارند. براساس مدل رگرسیون گام به گام بین متغیرهای مستقل هوش هیجانی مؤلفه شفاف سازی احساسات و بازسازی خلق و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت با یافته های یانگ^۳ و لانگ^۴ (۱۹۹) سلیمانیان و محمدی (۱۳۸۸) بارآن^۵ و پارکر^۶ (۲۰۰۰) بری^۷ و جوریلز^۸ (۱۹۹۵) ویزمن^۹ و یوبلاکر^{۱۰} (۲۰۰۲) و گاتمن^{۱۱} (۱۹۹۸) مطابقت دارد.

در نتیجه با توجه به یافته های بدست آمده از پژوهش که هوش هیجانی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری بود و با افزایش هوش هیجانی میزان رضایت زناشویی افزایش می یابد پیشنهاد می گردد در جهت افزایش رضایت زناشویی دوره های آموزش هوش هیجانی قبل از ازدواج در نظر گرفته شود تا مهارت های کنترل احساسات و در نتیجه سازگاری بیاموزند و با افزایش قابلیت های هوش هیجانی زندگی زناشویی رضایت بخشی داشته باشند. و با توجه به تاثیر 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 تاکید بر اهمیت آموزش هوش هیجانی کیفیت روابط زناشویی را بهبود ببخشد و قابلیت هیجانی را افزایش دهد تا در نتیجه آن حرمت نفس بالاتری داشته باشند و به آرامش، جسارت، اطمینان، و موفقیت دست یابند از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار شوند. یاد بگیرند که چگونه مشکلات خود را حل کنند و در زندگی خوشبین تر باشند و با افزایش مؤلفه هیجانی زندگی رضایت بخشی را داشته باشند.

-
1. Jacobson
 2. Gurman
 3. Rong
 4. Long
 5. Gav-on
 6. Parker v
 7. Bary
 8. Jouriles
 9. Wishman
 10. Uebelacker
 11. Gotman

منابع

- افخمی عقدا، محمد و همکاران، (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین هوش هیجانی با رضایت زناشویی در متاهلین شهر یزد، دومانه علمی پژوهشی، دانشکده بهداشت یزد، سال سیزدهم، شماره: چهارم
- اکبرزاده، ن (۱۳۸۳). هوش هیجانی. تهران: انتشارات فارابی، چاپ اول.
- ثنایی باقر، علاءالدین، هومن عباس (۱۳۷۹)، مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج، تهران، بعثت پروردگاری، سمیه. نوری، دکتر ابوالقاسم، شفتی، سید عباس، (۱۳۹۳). رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی، سال دهم، شماره ۳۹، صفحات: ۳۳۱-۳۴۴
- حسینی زاده، سید مجتبی؛ فتحی آشیانی، علی؛ (۱۳۸۸). بررسی نقش هوش هیجانی و مولفه های آن در رضایتمندی زناشویی و مقایسه آن با متغیرهای جمعیت شناختی، روان شناسی و دین، تابستان دوم، شماره دوم، ص ۱۰۵-۱۳۰
- حیدری، مجتبی، دینداری و رضامندی خانوادگی، قم، مؤسسه و آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۵.
- جعفر یزدی، حمیده و محمود گلزاری هرسینی. «هوش هیجانی و سازگاری زناشویی در زنان متأهل شاغل آموزش و پرورش» فصل نامه خانواده پژوهی ش ۴- دوره اول - زمستان ۱۳۸۴.
- جهانگیری، مالک، (۱۳۸۳). رابطه بین عملکرد خانواده و هوش هیجانی نوجوانان پایه دوم و سوم شهر تهران، پایان نامه ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.
- خسرو جاوید، مهناز، (۱۳۸۱). بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- دوکانه ای فرد، فریده و همکاران (۱۳۹۴)، بررسی رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی در میان دانشجویان متأهل، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، فصلنامه مشاوره و روان درمانی / سال چهارم، شماره ۱۴ تابستان ۱۳۹۴
- سیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوزف، مایر، جان (۱۳۸۳)، هوش هیجانی در زندگی روزمره ترجمه نوری امام زادهای، اصغر، نصیری، حبیب الله، اصفهان: نوشته، چاپ اول.
- سلیمانین، علی اکبر، (۱۳۷۳). بررسی تفکرات غیرمنطقی بر رضایت زناشویی، پایان نامه ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- سلیمانین، علی اکبر، محمدی اکرم، بجنورد، بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت مندی زناشویی، دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد
- شریف نیا، ف. (۱۳۸۰). رابین رضایت از ازواج و افسردگی مادران و ارتباط این متغیرها با سازگاری فردی - اجتماعی و عملکرد تحصیلی فرزندان دختر دوره راهنمایی آنان در شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران.
- صالحی فدری، جواد، «رضایت مندی زناشویی»، فصل نامه تازه های روان درمانی، سال ۴، شماره ۱۳ و ۱۴، ۱۳۷۸.
- فرح دوست، فرشته و همکار، «بررسی روابط درون خانواده با تکیه بر موقعیت اجتماعی و فرهنگی در انسجام خانواده های شهر تهران، در سال ۱۳۸۴»، مجموعه مقالات همایش تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن، ج ۱، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) ۱۳۸۶.
- قادر، مصعب، و همکاران، (۱۳۹۳) بررسی هوش هیجانی دانشجویان دانشگاههای شهر اهواز، مقاله پژوهشی، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۳۷۹ - دوره ۱۴، مرداد ۱۳۷۹، ۳۹۲
- علی اکبری دهکردی. م (۱۳۸۹) رابطه بین عملکرد جنسی زنان و رضایت زناشویی، مجله علوم رفتاری. ش ۴ صص ۲۰۶-۱۹۹
- گلشن، دانیل، (۱۹۹۵). هوش هیجانی، ترجمه پارسا، نسرين، تهران: رشد، چاپ سوم.
- مشهدی، علی، سلطانی شور باخوولو، اسماعیل، رابطه هوش هیجانی و مؤلفه ای آن با علائم اضطرابی مجلسه اصول بهداشت روانی سال ۱۲، زمستان ۱۳۸۹
- مهبانین خامنه، م. (۱۳۸۱). بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی در معلمان زن دوره راهنمایی شهر تهران، پایاننامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده علوم انسانی.
- مهدویان، ف. (۱۳۷۷). بررسی نقش آموزش ارتباط در رضایت مندی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، انستیتو روان پزشکی ایران.
- میر احمدی زاده، علیرضا و همکاران، «رضایت مندی زناشویی و تعیین عوامل تأثیر گذار بر آن در شیراز»، مجله اندیشه و رفتار، سال هشتم، ش ۴، ۱۳۸۲.
- نصیری زارچ زهره، و همکاران. ۱۳۹۲، رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی زوجین، مناطق سه گانه شهر اصفهان. فصلنامه خانواده پژوهی، سال نهم شماره ۳۵

- Bar-On, R; Parker, D.A, J. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence. Sanfrancisco: Jossey-Bass.
- Brackett MA, Rivers SE, Salovey P. Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass* 2011; 5(1): 88-103.
- Bray. J. & Jouriles, E.(1995).Treatment.F mavitl convital conflict and prevention of divovce *Journal of mavital and family thrapy* . 21,4T1-473
- Ciarrochi, J; Chan, YA; Bajgar, J, (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Journal of Personality and individual differences*. No. 11, pp: 5-19.
- Chew BH, Md Zain A, Hassan F. The relationship between the social management of emotional intelligence and academic performance among medical students. *Psychol Health Med* 2015; 20(2): 198-204.
- Codier E, Odell E. Measured emotional intelligence ability and grade point average in nursing students. *Nurse Educ Today* 2014; 34(4): 608-12.
- Ghaderi M, Nasiri M, Jamshidifar F, Shekofteh M. The Relation between Emotional Intelligence and Alcohol Drinking, Cigarette Smoking and Psychiatric Drugs Abuse in Jiroft Universities Students. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2014; 13 (5): 457-70. [Farsi]
- Goleman, D. (2003). The emotionally intelligent workplace, chapter 3- An EI- based theory of performance. www.eiconsortium.org
- Gottman.J. M(1998) psycholohg and the study of marital precesses. *Annunal Review of Psychology* 4,169-197.
- Jacobson, d,& Garman,A(1995) dinical hand book of couple travapy New york Guilford.
- Joseph DL, Jin J, Newman DA, O'Boyle EH. Why does self-reported emotional intelligence predict job performance? A meta-analytic investigation of mixed EI. *J Appl Psychol* 2015; 100(2): 298-342.
- Mahmoudfakhe H, Abdivarmazan M, Amini T. Investigating the relation between emotional intelligence and mental health of the students majoring in educational sciences in the year 2012 at the Mahabad's Payame Noor University. *International Letters of Social and Humanistic Sci* 2014; 15(2): 84-91.
- Malouffa JM, Schuttea SA, Einar B. ThorsteinssonaTrait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American J Family Therapy* 2014; 42(1): 53-66.
- 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.
- Saberi SM, Kuhkan H, Sayyadi Toranlo H, Zanjirchi SM. Statistical Taxonomy of Crimes based on Emotional Intelligence in Prisoners in Yazd Central Prison. *Scientific J Forensic Med* 2011; 16(4): 247- 52. [Farsi]
- Sarah KD, Neil H. Ability versus trait emotional intelligence: Dual influences on adolescent psychological adaptation. *J Individual Differences* 2014; 35(1): 54-62.
- Parsa N. In translation emotional intelligence.Golman D.Tehran: Roshd publication; 2010: 12,38
- 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
- Tirgary S,Asgharnejad F, Bayanzadeh SA. Comparing the levels of emotional intelligence and marital satisfaction and their structural relationship in compatible and incompatible couples in sary city in 2004. *Journal of Mazandaran of Medical Sciences* 2006; 16(55): 78-86
- Tirgary S,Asgharnejad F, Bayanzadeh SA. Comparing the levels of emotional intelligence and marital satisfaction and their structural relationship in compatible and incompatible couples in sary city in 2004. *Journal of Mazandaran of Medical Sciences* 2006; 16(55): 78-86
- Young. ME, longl< C(1998)couple Thevapy,rew your Derentrce-Hall
- Yarmohamadian A,Bonakdar hashemi N, Askari K. Effect of emotional intelligence education and life skills on marital couples satisfaction. *Knowledge and Research in Applied Psychology* 2011; 12(44): 3-12
- Whisaman, M,A, uebelacker, M(2003) comorbidity of velationship disterssand mental and physical health problems New York Guilford press.