

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کد ملی: ۵-۴۸۱۸۱۵-۷



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی
پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

۱۵۱۷۸۸

موضوع

اثر بخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی

(خود آگاهی هیجانی و کنترل تکانه)

بر رضایت زناشویی همسران جانبازان ساکن منطقه ۱۵ تهران

استاد راهنما: دکتر مصطفی تبریزی

۱۳۸۸ / ۲ / ۲۳

استاد مشاور: دکتر فرامرز سهرابی

استاد مشاور: دکتر سید علی حسینی
تسبیح برکت

استاد داور: دکتر معصومه اسماعیلی

دانشجو: مریم یامی

سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷

۱۱۲۲۳۵

این نایب را ارزش اگر بود

تقدیم می کردم به کسانی که

تمام بخشهای زندگی ام را مدیون آنهام

مادرم و برادرم

پس از تشکر از خدای متعال.

بدین وسیله از استاد راهنمای ارجمند، آقای دکتر تبریزی که مرا

نه تنها در تدوین این رساله، که در یافتن راه زندگی ام راهنمایی کردند، از

صمیم قلب تشکر می‌نمایم.

از استاد محترم، آقای دکتر سهرابی، که در این مدت،

رهنمودهایشان بر بهبود نگارش پژوهش و اخلاق خویشان بر تربیت روح

من تأثیر گذار بوده، صادقانه سپاسگزارم.

همچنین از استاد عزیزم خانم دکتر اسماعیلی که داوری این پایان

نامه را به عهده داشتند کمال تشکر را دارم.

در نهایت از تمام کسانی که قدمی هر چند کوچک در راه تعالی علم

بر می‌دارند متشکرم.

چکیده:

موضوع پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) بر میزان رضایت زناشویی همسران جانبازان ساکن منطقه ۱۵ تهران می باشد. جامعه آماری پژوهش، همسران جانبازانی هستند که به مرکز مشاوره مدرسه شاهد در منطقه ۱۵ تهران مراجعه کردند. تعداد اعضای نمونه ۳۰ نفرند که بعد از اجرای پرسشنامه MMPI و اطمینان از بیمار نبودن آن ها و بررسی انگیزه شان برای شرکت در جلسات، به صورت تصادفی ساده انتخاب و به همان صورت به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار سنجش، دو پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و هوش هیجانی بار-آن است که دارای روایی و پایایی مناسبی هستند. روش تحقیق به صورت نیمه تجربی و طرح تحقیق مورد استفاده، طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و انتخاب تصادفی است و برای تحلیل داده ها از آزمون F استفاده شده است. فرضیه اصلی این پژوهش اثر بخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) بر افزایش رضایت زناشویی همسران جانبازان است که با ۹۹ درصد اطمینان پذیرفته شد و همچنین دو فرضیه اثر بخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) بر افزایش خود آگاهی هیجانی و کنترل تکانه همسران جانبازان نیز با ۹۹ درصد اطمینان پذیرفته شد؛ اما فرضیه اثر بخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) بر افزایش هوش هیجانی همسران جانبازان رد شد و فرض صفر در این مورد فرضیه پذیرفته شد.

واژگان کلیدی:

هوش هیجانی، خودآگاهی هیجانی، کنترل تکانه، رضایت زناشویی، جانباز.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول : کلیات پژوهش
۲	مقدمه
۳	بیان مسئله
۶	اهمیت و ضرورت تحقیق
۷	اهداف پژوهش
۸	فرضیه ها
۸	تعریف مفاهیم و واژگان اختصاصی
۱۰	فصل دوم : ادبیات پژوهش
۱۱	مقدمه
۱۱	تعریف رضایت زناشویی
۱۳	جمع بندی تعریف رضایت زناشویی
۱۵	رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی
۱۵	تعریف جانباز
۱۶	جانباز و زندگی زناشویی
۱۸	نقش هیجان ها در زندگی زناشویی
۱۸	هیجان چیست ؟
۱۹	تعریف مفهومی هیجان
۱۹	طبقه بندی هیجان ها
۲۰	مطالعه هیجان ها
۲۰	نظریه های هیجان

۲۲	هیجان های رایج
۲۳	کارکرد های هیجان
۲۴	احساس و هیجان
۲۵	عاطفه ، خلق و هیجان
۲۶	تاریخچه هوش هیجانی
۳۰	تعریف هوش هیجانی
۳۲	ابعاد هوش هیجانی
۳۴	مدل های هوش هیجانی
۳۴	مدل مایرز و سالوی
۳۹	مدل گلمن
۴۲	مدل شش ثانیه ای
۴۳	مدل پردازش اطلاعات
۴۳	مدل بار- آن
۴۳	رابطه بین مدل های هوش هیجانی
۴۶	مؤلفه های هوش هیجانی
۵۱	خود آگاهی هیجانی
۵۲	کنترل تکانه
۵۳	آلکسی تیمیا
۵۶	ویژگی افراد دارای هوش هیجانی
۵۹	هوش هیجانی و جنسیت
۶۱	هوش هیجانی و سن
۶۱	هوش هیجانی و هوش شناختی
۶۴	اثرات هوش هیجانی بر زندگی افراد
۶۵	رابطه بین هوش هیجانی و موفقیت

۶۷	هوش هیجانی و رضایت زناشویی
۶۷	مدل گاتمن
۶۸	زوج درمانی هیجان محور
۶۹	هوش هیجانی ضرورتی برای زندگی زناشویی
۷۱	رابطه بین هوش هیجانی بالا و رضایت زناشویی
۷۲	مطالعات انجام شده راجع به رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی
۷۵	آموزش پذیری هوش هیجانی
۸۰	تحقیقات انجام شده در کشور
۸۶	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۸۸	فصل سوم: روش اجرای پژوهش
۸۹	طرح پژوهش
۸۹	جامعه آماری
۸۹	روش نمونه گیری و حجم نمونه
۹۰	روش جمع آوری اطلاعات
۹۰	پرسشنامه انریچ
۹۳	اعتبار و روایی پرسشنامه انریچ
۹۴	پرسشنامه بار - آن
۹۴	اعتبار و روایی پرسشنامه بار - آن
۹۵	روش تجزیه و ترکیب داده ها
۶۵	مراحل اجرای پژوهش
۹۶	فصل چهارم:
۹۷	تجزیه و تحلیل داده ها
۱۰۴	فصل پنجم:
۱۰۵	بحث و نتیجه گیری

۱۰۹	محدودیت های تحقیق
۱۰۹	پیشنهاد های نظری
۱۰۹	پیشنهاد های کاربردی
۱۱۱	منابع فارسی
۱۱۷	منابع انگلیسی
۱۲۱	پیوست ها
	شرح جلسات
	پرسشنامه انریچ
	پرسشنامه بار - آن

فصل اوّل:

کلیات پژوهش

بی تردید مبحث خانواده، یکی از مهمترین موضوعات در روانشناسی محسوب می شود، چرا که بدون خانواده، مفهوم زندگی معنایی نخواهد داشت. خانواده و ارزش این نهاد اجتماعی برای هر جامعه ای اساس کار تلقی می شود و از این روست که روانشناسان و مشاوران تا این حد به این مسئله مهم پرداخته اند.

ارتباط زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده و اختلال در آن به منزله تهدیدی جدی برای بقای خانواده است. رضایت فرد از ارتباط زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می شود و رضایت از خانواده در حکم رضایت کلی از زندگی است، ارتباط زناشویی مثبت پیش بینی کننده قوی جهت کیفیت زندگی زناشویی و ارتباط منفی ملاک تشخیص زوجین مشکل دار و بدون مشکل است و نیز ارتباط خشک و نفوذ ناپذیر یا غیر مؤثر، پیش بینی کننده مهمی برای طلاق زوجین می باشد. (گاتمن^۱، ۱۹۹۴. مارکمن^۲، ۱۹۸۴. شاپ^۳، ۱۹۸۶. به نقل از شرفی، ۱۳۸۲).

پژوهشی که اکنون پیش روی شماست، از یک سو به دو رکن اساسی خانواده یعنی زن و شوهر و رضایت از زندگی زناشویی که پایه سلامت هر خانواده ای است می پردازد. زیرا «با اینکه خانواده کوچکترین واحد اجتماعی است، اما در عین حال منشأ عمیق ترین تأثیرات روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در جامعه محسوب می شود» (نیکنام، ۱۳۸۵ و برنشتاین و برنشتاین^۴، ۱۳۸۰). دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم، مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است؛ از این رو سالم سازی اعضای خانواده و روابط ایشان بی گمان اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت.

این پژوهش از سویی دیگر به یک موضوع پر اهمیت در جامعه ما یعنی جانبازان پرداخته است. جانبازان دارای مشکلات فراوانی می باشند که نیاز به تحقیقات علمی و گسترده ای درباره ایشان و خانواده هایشان احساس می شود.

بازماندگان جنگ با وجود مشکلاتی که دارند باید به زندگی اجتماعی خود ادامه دهند و به تعاملات با افراد جامعه بپردازند، اما به گفته مولومون و جانسون در سال ۲۰۰۲، مشکلات جانبازان فقط به خود آنها اختصاص ندارند، بلکه افرادی که پیرامون آنها هستند و به نوعی

^۱.Gottman, J. M.

^۲.Markman

^۳.Schaap

^۴.Berneshtain, F. H. & Berneshtain, M. T.

با آنها در تعاملند نیز از مشکلات رنج می‌برند و مشکلات جانبازان روی سلامت و بهداشت روان دیگر افراد خانواده اثر می‌گذارد و کارکردهای بهنجار خانواده را دچار مشکل می‌کند (نقل از بحرینیان و برهانی، ۱۳۸۲). بنابراین بدیهی است که برای ارتقای سلامت و بهداشت روان اطرافیان و خانواده جانبازان، انجام اقدامات درمانی و اصلاحی بسیار ضروری است. و اما آخرین پایه‌ی اساسی این پژوهش، هوش هیجانی است که به تازگی به تأثیرات شگرف آن بر فرد، زندگی او و به تبع زندگی زناشویی او پی برده‌اند. تحقیقات نشان داده‌اند که مهارتهای هیجانی در روابط زوجین اثر دارند. تحقیقات همچنین از این مسئله حمایت کرده‌اند که مهارتهای هیجانی، از طریق تأثیری که بر صمیمیت می‌گذارند، بر رضایت زناشویی مؤثرند (شیلاگ و کوردووا^۱، ۲۰۰۷). اگر چه تأکید بر تأثیر هوش هیجانی در احساس رضایت زناشویی، به معنای نادیده گرفتن عوامل دیگری مانند عوامل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی نیست، اما برای سلامت روابط زوجین و مقابله با بسیاری از مشکلات اساسی خانواده اهمیت دارد (سپهریان آذر ۱۳۸۵). این سه مسئله یعنی هوش هیجانی، رضایت زناشویی و همسران جانبازان سه عامل اصلی این تحقیق محسوب می‌شوند که محقق در این پژوهش به آنها پرداخته است.

بیان مسئله:

عنوان این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجان و کنترل تکانه) بر میزان رضایت زناشویی همسران جانبازان است و یکی از متغیرهای اصلی این موضوع، هوش هیجانی می‌باشد.

هوش هیجانی در سال ۱۹۹۵ توسط گلمن مطرح شده و به وسیله افرادی دیگر چون سالودی و مایر، و بار - آن به اوج شهرت خود رسید. این متغیر دارای ۱۵ مؤلفه می‌باشد (از جمله دو مؤلفه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) و به اعتقاد سالووی و دیگران (۱۳۸۳) به معنی کنترل احساسات و هیجانهای خود شخص و دیگران و تنظیم آنها استفاده از اطلاعات بر مبنای هیجانات برای راهنمایی تفکر و عمل است). اما سؤالی که در اینجا مطرح شده این است که چرا تأثیر هوش هیجانی بر رضایت زناشویی بررسی شده، در خصوص این انتخاب باید به این نکته اشاره کرد که شناخت و هدایت هیجانها برای حفظ روابط زناشویی بسیار مهم است و هم خوانی و تجانس آشکاری بین انواع توانایی‌هایی که هوش هیجانی را می‌سازند (مانند دریافت و درک هیجانها، تسهیل تفکر به وسیله هیجان، فهم هیجانی و مدیریت هیجانی) و توانایی‌هایی که لازمه گفتگو و تعاملات موفقیت آمیز زناشویی

¹. Shilagh, A. M. & Cordova, J. V.

می باشند، وجود دارد. این موضوع مؤید این مطلب است که هوش هیجانی در زندگی زناشویی نقشی مهم و غیرقابل انکار دارد (مهانیان خامنه، ۱۳۸۲).

بنابراین افزایش مهارت‌های هوش هیجانی در فرد می تواند عامل مؤثری در افزایش میزان رضایت زناشویی وی باشد. البته در این باره تحقیقات زیادی نیز صورت گرفته، از جمله مایکل سانیتو^۱ (۲۰۰۷) در تحقیقی، رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی ۶۱ زوج را بررسی کرده و نتایج حاصل نیز حاکی از همبستگی مثبت بین این دو متغیر بوده است. همچنین وندایز^۲ (۲۰۰۵) در تحقیقی بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی، همبستگی مثبت معناداری را یافته بود. البته تحقیقات بسیاری نیز در قسمت پیشینه و نیز در قسمت رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی ذکر شده است. اما نکته ای که در این جا وجود دارد این است که چرا دو مؤلفه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از بین ۱۵ مؤلفه هوش هیجانی انتخاب شده است، پاسخ این سؤال را می توان در تحقیقی که توسط مهانیان خامنه در سال ۱۳۸۵ انجام شده یافت، در این پژوهش، بیشترین همبستگی مؤلفه های هوش هیجانی را با رضایت زناشویی، دو مؤلفه خودآگاهی هیجانی و خود کنترلی بدست آوردند، لذا این دو متغیر به عنوان دو مؤلفه اصلی انتخاب شدند، البته از آنجایی که در چند تحقیق دیگر نیز بسته آموزشی این دو مؤلفه وجود داشت، انگیزه برای انتخاب آنها بیشتر شد.

ابهام دیگری که در این موضوع قابل مشاهده است، این نکته می باشد که آیا هوش هیجانی قابل افزایش می باشد یا خیر؟ در این خصوص باید گفت که اکثر محققان در زمینه هوش هیجانی، معتقدند که می توان هوش هیجانی را با آموزش افزایش داد. به عنوان مثال سالووی^۳ و همکاران (۲۰۰۰) عقیده دارند که: «بسیاری از مهارت هایی که قسمتی از هوش هیجانی هستند می توانند یاد گرفته شوند مهمترین مزیت هوش هیجانی را در برابر هوش شناختی آموزش پذیری هوش هیجانی می دانند». در این رابطه دانشمندان زیادی معتقدند که هوش هیجانی را می توان با آموزش افزایش داد که نام آنها در بخش آموزش پذیری هوش هیجانی به طور مفصل آورده شده است.

و نیز دوره درسی شناخت خود هم، قریب به بیست سال است که به عنوان الگویی برای آموزش هوش هیجانی مطرح می باشد، زیرا فهرست محتوایی دوره درسی شناخت خود تقریباً نکته به نکته با اجرای هوش هیجانی انطباق دارد (گلمن، ۱۹۹۵؛ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰). بنابراین مشکلی در امکان افزایش هوش هیجانی وجود نخواهد داشت.

¹.Sanito, M. J

².Vadnais, M.M.

³.Salovey, P

متغیر اصلی دیگر این پژوهش رضایت زناشویی می باشد. ثابت شده است که فواید زیادی در ازدواجی که در آن رضایت وجود داشته باشد، هست. درمان بهتر افسردگی، سلامت جسمانی بهتر، و درجه مرگ و میر پایین تر در بین افرادی که از ازدواجشان رضایت دارند به وضوح دیده شده است (ویسمن^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). بوث و جانسون^۲ (۱۹۹۴) نیز گزارش کرده اند که «کاهش سلامتی در طول عمر یک شخص با کاهش رضایت زناشویی او در ارتباط است».

همچنین دو عضو اصلی هر خانواده زن و شوهر می باشند که اگر این دو از بودن در کنار هم لذت ببرند، همه خانواده را تحت تأثیر قرار خواهند، هاکینز و وینچ^۳ در سال ۱۹۷۴ «ارتباط با همسر جنبه مرکزی زندگی عاطفی و اجتماعی یک شخص است و عدم رضامندی زناشویی می تواند به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایتمندانه با فرزندان و سایر اشخاص خارج از خانواده آسیب بزند» (به نقل از نیکنام، ۱۳۸۵). بنابراین با توجه به تأثیرات رضایت زناشویی در سلامت فرد و جامعه؛ به این مسئله به عنوان یکی از عوامل اصلی این تحقیق پرداخته شده است. البته این نکته در این موضوع نیز حائز اهمیت است که جانبازان به عنوان نمونه انتخاب شده اند، به اعتقاد استریت^۴ ۱۹۹۴ هر عضوی از خانواده بر روی اعضا دیگر تأثیر می گذارد، به طوری که امکان ندارد در یک خانواده شخصی دچار مشکل شود و این مشکل بر دیگر اعضای خانواده تأثیر نداشته باشد. مشکلاتی از قبیل حوادث غیرمنتظره، معلولیت یا بیماری و غیره به عنوان بخشی از مسایل مربوط به خانواده وجود دارند و ریشه مشکل هر چه باشد به منظور رویارویی و پرداختن به آن لازم است که برخی تغییرات در خانواده صورت گیرد (استریت^۴، ۱۹۹۴، ترجمه تبریزی و علوی نیا، ۱۳۸۲) و این تغییرات درمانی می تواند با کمک یک مشاور یا درمانگر انجام شود. از این رو در این پژوهش جامعه آماری همسران جانبازان انتخاب شده اند.

بنابراین، از آنجایی که رضایت زناشویی در سلامت فرد و جامعه اهمیت و نقش اساسی دارد و هوش هیجانی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی می باشد و از طرف دیگر هوش هیجانی قابل آموزش است، در این پژوهش به این مسئله اساسی پرداخته شده که آموزش هوش هیجانی (دو مؤلفه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) تا چه میزان بر افزایش رضایت زناشویی همسران جانبازان تأثیرگذار است؟

1. Whisman, M. A.

2. Booth, A. & Johnson, D. R.

3. Hukinz & weanch

4. street, E

اهمیت و ضرورت پژوهش

اهمیت این موضوع تحقیقاتی از چند جنبه قابل ملاحظه است: اولاً موضوع هوش هیجانی، ثانیاً تأثیر آن بر رضایت زناشویی و در آخر مسئله همسران جانبازان.

محور اصلی این تحقیق خانواده است؛ به عقیده ستیر^۱ (۱۳۸۱) (خانواده کوچکترین جزء اجتماع است. اجتماعی که از خانواده های سالم تشکیل شده باشد، مسلماً اجتماعی است سالم و شرط آنکه خانواده ای سالم باشد این است که افراد آن سالم باشند. لذا برای بهبود وضع اجتماع، تلاش برای بهبود وضع خانواده و افراد آن مهمترین مسئله است).

افزایش روز افزون طلاق در دنیای کنونی متأسفانه جامعه فعلی ما را نیز در بر گرفته است و نارضایتی زن و شوهر از یکدیگر و نیز از هم گسیختگی کانونهای گرم بسیاری از خانواده ها و تأثیرات سوء این جدایی ها بر افراد خانواده نیاز به رسیدگی و رفع این مشکل را مطرح ساخته است.

افزایش طلاق و کشمکش های خانوادگی نه تنها اساس خانواده ها را تهدید می کند، بلکه تهدیدی جدی برای جامعه و نظامهای اجتماعی است؛ چرا که تربیت نسلی سالم و برخوردار از سلامت روان که بتواند مسئولیت آینده جامعه را به دوش بکشد در محیطی که آرامش و امنیت از آن رخت بر بسته باشد میسر نمی گردد.

مشکلات زناشویی و خانواده ها فقط به طلاق محدود نمی شود. در جامعه معاصر، زوجها مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه تجربه می کنند. در اینجا باید خاطر نشان کرد آنچه از ازدواج و تشکیل خانواده مهمتر به نظر می رسد، سازگاری و رضایت زناشویی است. رضایت زناشویی به بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی زوجین تأثیر می گذارد و سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است (احمدی، ۱۳۸۳).

طبق تحقیقات انجام گرفته، رضایت زناشویی نقش والدین را تسهیل می کند، عمر زن و شوهر را طولانی تر و باعث افزایش سلامت جسمانی و روانی، پیشرفت اقتصادی و رضایت از زندگی می گردد (ماکریک^۲، ۱۹۹۲، به نقل از مهرآبادی، ۱۳۸۵). لذا بحث آموزش خانواده ها در زمینه کسب مهارتهای زندگی از مسایل مهم مشاوره و روانشناسی به شمار می رود و از این روست که در این تحقیق به این موضوع اساسی جامعه پرداخته شده است.

^۱. Satir, V.

^۲. Hall

و اما بدیهی است که اهمیت خانواده در مورد جانبازان دوچندان به چشم می آید. مثلاً پژوهش هال^۱ در سال ۲۰۰۴ حاکی از آن است که رضایت زناشویی همسران جانبازان در مقایسه با گروه عادی کاهش قابل ملاحظه ای دارد (به نقل از هاشمی، ۱۳۸۶). بنابراین توجه به همسران جانبازان و در نظر گرفتن مشکلات خانوادگی آنها، لزوم توجه جدی به این معضل را مشخص می کند. و در آخر؛ اهمیت دیگر این موضوع از آنجایی روشن می شود که ممکن است افراد زیادی زمانی که واژه هوش هیجانی را می شنوند، سریعاً به محیط کار و موفقیت شغلی بیندیشند، در حالیکه نتایج تحقیقات اخیر به تأثیرات هوش هیجانی بر خانواده و زندگی زناشویی اذعان دارند و ما در این فرصت قصد داریم که همسو با این تحقیقات به بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر رضایت زناشویی بپردازیم تا شاید نگاهی تازه به هوش هیجانی و تأثیرات آن به محققان ارائه داده و انگیزه ای برای محققان بعدی ایجاد کنیم تا بیشتر به مبحث هوش هیجانی و گستره تأثیرات آن بر زندگی افراد بپردازند.

بنابراین اهمیت این تحقیق در معرفی یک عامل مهم ایجاد رضایت زناشویی یعنی هوش هیجانی به مشاوران و مربیان و بررسی صحت این فرضیه می باشد و فاکتور منحصر به فرد این پژوهش، بررسی این موضوع بر روی همسران جانبازان است.

پس به طور خلاصه، با توجه به تأثیر هیجانات در تمام عرصه های زندگی به خصوص رضایت زناشویی، مشخص است که پژوهشی راجع به تأثیرات آموزش هوش هیجانی بر رضایت زناشویی، می تواند تا چه اندازه مهم باشد، و از طرف دیگر اهمیت این موضوع با توجه به مشکلات روزافزون زوجها در زندگی زناشویی و به خصوص همسران جانبازان در ایران روشن می شود.

اهداف پژوهش

هدف اصلی:

هدف اصلی این پژوهش، تعیین میزان اثربخش آموزش هوش هیجانی (دو مؤلفه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) بر رضایت زناشویی همسران جانبازان می باشد.

اهداف فرعی:

۱- تعیین میزان اثربخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خود آگاهی هیجانی و کنترل تکانه) به همسران جانبازان بر هوش هیجانی آنها.

¹.Maker Beck

۲- تعیین میزان اثربخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) به همسران جانبازان بر کنترل تکانه آنها.

۳- تعیین میزان اثربخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) به همسران جانبازان بر خودآگاهی هیجانی آنها.

فرضیه های تحقیق:

۱- آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) به همسران جانبازان، میزان رضایت زناشویی آنان را افزایش می دهد.

۲- آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) به همسران جانبازان، میزان هوش هیجانی آنان را افزایش می دهد.

۳- آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) به همسران جانبازان، میزان کنترل تکانه آنان را افزایش می دهد.

۴- آموزش مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه) به همسران جانبازان، میزان خودآگاهی هیجانی آنان را افزایش می دهد.

تعریف مفاهیم و واژگان اختصاصی تحقیق:

* **هوش هیجانی**^۱: به گفته مایرو سالووی^۲ در سال ۱۹۹۵، هوش هیجانی عبارتست از «توانایی درک درست محیط پیرامون، خودانگیزی، شناخت و کنترل احساسات خویش به طوری که این فرآیند بتواند جریان تفکر و ارتباطات را تسهیل نماید (به نقل از اسماعیلی، ۱۳۸۳).

* **خودآگاهی هیجانی**^۳: به گفته بار-آن در سال ۱۹۹۹، «خودآگاهی هیجانی، میزان آگاهی فرد از احساسات خویش، درک و فهم آن احساسات و آگاهی از چرایی و علل احساسات است» (به نقل از غفاری، ۱۳۸۵).

* **کنترل تکانه**^۴: کنترل تکانه توانایی مقاومت یا به تأخیر انداختن سائق، تکانه یا وسوسه انجام عملی است. این توانایی شامل پذیرش تکانه های پرخاشگرانه، خود دار بودن، کنترل خشم، بالا بودن تحمل ناکامی، توانایی در کنترل مشکلات و خویشستن دار می باشد (حسینی، ۱۳۸۵).

1. emotional intelligence

2. Mayer, J. D. & Salovey, P.

3. emotional self - awareness

4. impulse control

* **رضایت زناشویی^۱**: رضایت زناشویی با زندگی شاد و طولانی زوجین و سلامت عمومی افراد تعریف می شود. رضایت زناشویی به معنی توانایی زوجین برای اجتناب یا حل تعارضات به شکلی مناسب است (وندایز، ۲۰۰۵).

* **آموزش خودآگاهی هیجانی**: فعالیتی است که در آن اعضای گروه طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای، دانش ارتباط و علت هیجان را به دست می آورند و اطلاعاتی را درباره چگونگی و چرایی برانگیخته شدن در موقعیت های مختلف درباره خود می آموزند.

* **آموزش کنترل تکانه**: فعالیتی است که در آن اعضای گروه طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای، توانایی کنترل هیجان های خویش و مقاومت در برابر وسوسه عمل را می آموزند.

تعریف عملیاتی واژگان:

* **تعریف عملیاتی هوش هیجانی**: نمره ای است که آزمودنی از طریق اجرای پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن به دست می آورد.

* **تعریف عملیاتی رضایت زناشویی**: منظور نمره ای است که آزمودنی از آزمون رضایت زناشویی انریچ کسب می کند.

* **تعریف عملیاتی خودآگاهی هیجانی**: منظور نمره ای است که آزمودنی از آزمون هوش هیجانی بار-آن در خرده آزمون خودآگاهی هیجانی کسب می کند.

* **تعریف عملیاتی کنترل تکانه**: نمره ای است که آزمودنی از آزمون هوش هیجانی بار-آن در خرده آزمون کنترل تکانه کسب می کند.

¹.marital satisfaction

فصل دوم:

ادبیات پژوهش

خانواده کوچکترین و در عین حال مهم ترین جزء اجتماع است و سلامت یک جامعه در گرو سلامت خانواده های آن است. اما با این وجود واقعیت‌های حاضر نشان می دهند که مسایل و مشکلات خانوادگی در جوامع مختلف روز به روز در حال افزایش است به طوریکه آمار طلاق در آمریکا تقریباً به رشد پنجاه درصدی رسیده است (لورنت^۱، ۲۰۰۲ به نقل از سرآبادی، ۱۳۸۲) و تعارضات در خانواده ها روز به روز در حال افزایش است. «به گفته فورگاس^۲ در سال ۱۹۸۵، زمانیکه تعارض به میزان زیادی در زندگی زناشویی بروز نماید و زوجین نتوانند به نحو مؤثر با آن کنار بیایند، پیامدهای منفی فراوانی برای سلامت روانی و جسمی زن و شوهر و فرزندان آنها به بار خواهد آمد که جنبه های مفید زندگی زناشویی را تحت الشعاع خود قرار می دهد. البته وقوع تعارض زناشویی حتی در ازدواج های موفق امری عادی تلقی می شود و یک رابطه صمیمانه لزوماً مترادف عدم وجود درگیری عاطفی و رفتاری نیست، بلکه صمیمیت اغلب از طریق حل موفقیت آمیز تعارض زناشویی به گونه ای که رضایت طرفین را دربرداشته باشد حاصل می شود. بنابراین نه خود تعارض بلکه نحوه کنار آمدن با تعارض است که می تواند مخرب یا سازنده باشد» (به نقل از رسولی، ۱۳۸۰). مثلاً بیشتر زوج های منعطف که توانایی ترتیب دادن یک موقعیت امیدوار کننده را در زندگی دارند نه ناامید کننده (مثلاً در زمانهای ایجاد موقعیت بحران در زندگی) به نظر می رسد که رضایت بیشتری از زندگی دارند. و هوش هیجانی این انعطاف پذیری را به زوجین می دهد که بتوانند با موقعیت های بحران مانند معلولیت همسر جانباز در خانواده با مشکلات کمتری روبرو شوند و رضایت زناشویی شان کمتر تحت تأثیر آن بحران قرار گیرد.

رضایت زناشویی:

تعریف رضایت زناشویی:

در توضیح رضایت زناشویی، محققان تعاریف زیادی را مطرح کرده اند. به عنوان مثال حالت^۳ در تعریف رضایت زناشویی می نویسد: «رضایت زناشویی فرآیند پیچیده ای است که با توجه به میزان تعارض و سهم شدن در فعالیت هایی که با خرسندی و موفقیت در زندگی زناشویی همراه می باشد توصیف می گردد. همچنین لی مسترز^۴ این متغیر را به عنوان ظرفیت سازگاری و توانایی حل مسئله تعریف کرده است (فقیرپور، ۱۳۸۱).

^۱.Lorentz

^۲.Forgas

^۳.Hoult

^۴.Lemasters