



دانشگاه تربیت معلم
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

عنوان:

اثربخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی به شیوه
گروهی بر کاهش ناسازگاری زناشوئی

استاد راهنما:

دکتر باقر ثنایی ذاکر

استاد مشاور:

دکتر پروین کدیور

پژوهشگر:

محمد باقر دانشجو

بهمن ماه ۱۳۸۶

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی به شیوه گروهی بر کاهش ناسازگاری زناشویی انجام گرفته است. روش انجام پژوهش از نوع آزمایشی بوده و افراد نمونه با توجه به طرح به کار رفته (طرح گروه کنترل نابرابر) که از طرح های نیمه آزمایشی است به شیوه تصادفی در گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جامعه آماری پژوهش حاضر، زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سطح شهر شیراز بوده اند که از بین آنان ۳۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند، انتخاب شد. و در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. پس از تعیین گروه ها، گروه آزمایش به مدت ده جلسه آموزش گروهی دریافت کرد و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد.

ابزارهای این پژوهش مقیاس سازگاری زناشویی (DAS) و آزمون هوش هیجانی بار-آن (EQ-I) بوده است. برای تجزیه تحلیل داده ها از آمار توصیفی (جدول توزیع فراوانی داده ها، درصد، میانگین) و آمار استنباطی (آزمون t استودنت برای مقایسه میانگین ها) استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که فرضیه های پژوهش همگی با سطح آلفای $P < 0.05$ تایید گردید. بنابراین آموزش مؤلفه های هوش هیجانی به شیوه گروهی باعث کاهش ناسازگاری زناشویی کلی، افزایش رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت زناشویی شده است.

کلید واژگان : هوش هیجانی، ناسازگاری زناشویی، زنان متأهل، آموزش گروهی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول
۲	مقدمه
۳	بیان مسأله
۵	اهمیت و ضرورت انجام پژوهش
۷	اهداف پژوهش
۷	فرضیه های پژوهش
۸	تعریف مفاهیم و واژگان اختصاصی
۱۰	فصل دوم
۱۱	مقدمه
۱۳	هوش چیست؟
۱۵	هیجان ها و نقش آنها در هوش
۱۶	هوش هیجانی و بهره هوشی
۱۷	تاریخچه هوش هیجانی
۲۳	تعاریف هوش هیجانی
۲۵	دیدگاه توانایی (پردازش اطلاعات)
۲۵	دیدگاه های موجود در باب هوش هیجانی
۲۶	دیدگاه ترکیبی
۲۷	مدل مختلط هوش هیجانی
۲۸	مقیاسهای کلی یا ترکیبی EQ-I
۲۹	خرده مقیاسهای (EQ-I)
۳۲	مقایسه مدل های توانایی و ترکیبی هوش هیجانی
۳۴	اهمیت هوش هیجانی
۳۵	هوش هیجانی و شخصیت
۴۲	رابطه هوش هیجانی و سازگاری (رضامندی) زناشویی
۵۲	ازدواج
۵۳	سازگاری و ناسازگاری زناشویی
۵۴	تفاوت زوج ها از نظر میزان سازگاری
۵۵	تاثیر ناسازگاری زناشویی در زندگی زوجین
۵۵	اشکال در روابط
۵۵	نقش ناسازگاری بر مقاربت دردناک زنان

۵۶ گرایش به انحرافات اجتماعی
۵۶ آسیب بر کودکان
۵۷ عوامل موثر فردی در ناسازگاری زناشویی
۵۸ عوامل شخصیتی و روانی در ناسازگاری زناشویی
۵۸ ۱-عدم ارتباط روانی مناسب
۶۰ ۲-تعارض در رابطه زناشویی
۶۱ ۳-عدم درک و تفاهم متقابل
۶۲ ۴-جنبه های جنسی رابطه زناشویی
۶۳ ۵-ذهن خوانی
۶۴ ۶-سوء ظن و بدبینی به یکدیگر
۶۴ ۷-عدم توافق اخلاقی
۶۴ عوامل موثر در سازگاری زناشویی
۶۴ ۱.ابراز عشق و محبت زوجین نسبت به یکدیگر
۶۵ ۲.نگرش یکسان نسبت به زندگی
۶۵ ۳.احترام زوجین به همدیگر
۶۶ ۴.توجه به حساسیت همدیگر
۶۶ ۵-تحصیلات و طبقه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی
۶۷ ۶.توافق بر سر مسائل مالی
۶۷ ۷.نظام عقیدتی و مذهبی یکسان
۶۸ تحقیقات انجام شده درباره سازگاری زناشویی
۶۸ تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۶۹ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۷۱ تحقیقات درباره هوش هیجانی
۷۱ تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۷۳ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۷۷ فصل سوم
۷۸ مقدمه
۷۸ روش تحقیق
۷۸ جامعه آماری
۷۸ روش نمونه گیری
۷۹ ابزارهای پژوهش
۷۹ ۱- پرسشنامه هوشبهر هیجانی بار - آن (EQ-I)
۸۱ ۲- مقیاس سازگاری زناشویی (DAS)

۸۳ روش تجزیه و تحلیل داده ها
۸۵ فصل چهارم
۸۶ مقدمه
۸۶ داده های توصیفی
۹۰ داده های استنباطی
۱۰۱ فصل پنجم
۱۰۲ مقدمه
۱۰۲ بحث و نتیجه گیری
۱۰۷ محدودیت های پژوهش
۱۰۷ پیشنهادات
۱۰۷ پیشنهادات پژوهشی
۱۰۸ پیشنهادات کاربردی
۱۰۹ منابع
۱۱۰ منابع فارسی
۱۱۴ منابع لاتین
۱۲۰ پیوست ها
۱۲۱ طرح آموزشی مولفه های هوش هیجانی
۱۲۵ مقیاس سازگاری زناشویی (DAS)
۱۲۸ پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن (EQ-I)
۱۳۳ چکیده انگلیسی

فهرست جداول

صفحه	جدول
۲۴	جدول (۲-۱) ظهور مفهوم هوش عاطفی (مایر، ۲۰۰۱)
۳۳	جدول (۲-۲) مولفه های هوش هیجانی (به نقل از مایر، ۲۰۰۱)
۳۸	جدول (۲-۳) مدل پنج عاملی شخصیت (مایر، ۱۹۹۸)
۳۹	جدول (۲-۴) طرح کلی سیستم های شخصیت (مایر، سالووی، کارسو، ۲۰۰۰)
۴۱	جدول (۲-۵) مدل پنج عاملی شخصیت و مؤلفه های هوش هیجانی بار - آن و گلمن
۸۶	جدول ۴-۱ توزیع فراوانی زنان شرکت کننده در تحقیق بر حسب مدت ازدواج
۸۷	جدول ۴-۲ توزیع فراوانی زنان شرکت کننده در تحقیق بر حسب تعداد فرزند
۸۸	جدول ۴-۳ توزیع فراوانی زنان شرکت کننده در تحقیق بر حسب میزان تحصیلات
۸۹	جدول ۴-۴ توزیع فراوانی زنان شرکت کننده در تحقیق بر حسب سن
	جدول ۴-۵ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس سازگاری
۹۰	زناشویی کلی
	جدول ۴-۶ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس رضایت زناشویی
۹۱	جدول ۴-۷ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس همبستگی
۹۲	زناشویی
	جدول ۴-۸ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس توافق زناشویی
	جدول ۴-۹ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس ابراز محبت
۹۴	زناشویی
	جدول ۴-۱۰ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس هوش هیجانی
۹۵	کلی
	جدول ۴-۱۱ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس
۹۶	هوش هیجانی درون فردی
	جدول ۴-۱۲ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس هوش هیجانی بین
۹۷	فردی
	جدول ۴-۱۳ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس هوش هیجانی
۹۸	سازگاری
	جدول ۴-۱۴ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس هوش هیجانی
۹۹	خلق کلی
	جدول ۴-۱۵ مربوط به معنی دار بودن تفاضل بین گروههای آزمایش و کنترل در خرده مقیاس هوش هیجانی
۱۰۰	مقابله با فشار

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

روانشناسان در صدد شناسایی عواملی هستند که با استفاده از آنها بتوان افراد را در زندگی فردی و اجتماعی یاری داد. یکی از مباحث مورد توجه آنان، نقش هوش به عنوان عامل موفقیت انسان است که در این زمینه رویکردهای متفاوتی وجود دارد.

در ۲۰۰۰ سال پیش افلاطون گفت: «تمام یادگیری‌ها دارای یک زیر بنای هیجانی و عاطفی هستند». بر اساس گفته افلاطون از آن زمان تا کنون دانشمندان، پژوهشگران و فیلسوفان زیادی در جهت اثبات یا نفی نقش احساسات در یادگیری، مطالعات زیادی انجام داده اند. متأسفانه تفکر حاکم در این ۲۰۰۰ سال این بود که «هیجان‌ها مانع انجام کار و تصمیم‌گیری صحیح می‌شوند و تمرکز حواس را مختل می‌سازد». اما در سه دهه گذشته حجم رو به رشد تحقیقات خلاف این مطلب را اثبات کرد (آقایار و شریفی، ۱۳۸۵). دکتر پیتر سالووی^۱ از بخش روانشناسی دانشگاه یل می‌گوید: در طول چند دهه گذشته باورها راجع به هوش و هیجان دچار تغییر شده است. زمانی هوش را کمال انسانی می‌دانستند و لاجرم افراد باهوش باید دارای زندگی بهتری باشند (همان منبع).

ظهور تئوری هوش هیجانی توسط پیتر سالووی و جان مایر^۲ در سال ۱۹۹۰ و گسترش این مفهوم توسط گلמן^۳ در سال ۱۹۹۵ در کتاب پر فروشش تحت عنوان «هوش هیجانی^۴» باعث شد به خصوص نیمه دوم این دهه را «احساس و هیجان یا قلب» اعلام نمایند. به این ترتیب تفکر قبل به مرور به فراموشی سپرده شد. دکتر دیوید کارسو در این مورد می‌گوید: «مهم است بدانید که هوش هیجانی ضد هوش نیست». به عبارتی نشانه برتری احساس به عقل نمی‌باشد بلکه هوش هیجانی نقطه تلاقی احساس و عقل است (سیاروچی و دیگران، مترجمان نوری و نصیری، ۱۳۸۳).

اما به واقع سازه هوش هیجانی چیست؟ و چرا اینقدر جذاب است؟ هوش هیجانی نماینده توانایی تشخیص، ارزیابی و بیان هیجان به نحو صحیح و سازگارانه است. همچنین شامل توانایی درک هیجان و

1 - Salovey , P
2- John Mayer
3- Goleman , D
4- Emotional intelligence

آگاهی از هیجان ها، توانایی دست یابی به و یا ایجاد احساسات تسهیل‌کننده فعالیت‌های شناختی و عمل‌سازگارانه، و توانایی تنظیم هیجانها در خود و دیگران است. اصطلاح مذکور این فکر را انتقال می‌دهد که راههای دیگری برای باهوش بودن وجود دارد که غیر از تأکید بر تست‌های استاندارد بهره‌هوشی می‌باشد و اینکه فرد می‌تواند این توانایی‌ها را پرورش دهد و اینکه هوش هیجانی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهمی برای موفقیت در روابط شخصی، خانوادگی، تعلیم و تربیت و محل کار باشد (مایر و سالووی، ترجمه اکبرزاده، ۱۳۸۳).

گلمن معتقد است که هوش هیجانی بالا می‌تواند کیفیت عمومی زندگی و موفقیت‌های شخصی و اجتماعی فرد را ارتقاء دهد و از فرد یک وکیل، مشاور، سیاستمدار یا مدیر موفق بسازد (گلمن، ۱۹۹۵). چالش واقعی عصر حاضر نشان‌دهنده اهمیت هوش هیجانی است، بر همین اساس محققان به مطالعه ابعاد گوناگون هوش هیجانی پرداخته‌اند و رابطه آن را با متغیرهای زیادی مورد بررسی قرار داده‌اند. از جمله در زمینه طرح و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه مربوط به ناسازگاری و تعارض‌های زناشویی و بحران طلاق کوشش‌هایی انجام شده است (آقایار و شریفی، ۱۳۸۵).

بر اساس گفته‌های اخیر و با توجه به اهمیت هوش هیجانی در موفقیت افراد و نیز تأثیر قاطع رضایت زناشویی در کارایی فردی و اجتماعی افراد، پژوهش حاضر سعی دارد با آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی در صدد کاهش ناسازگاری زناشویی^۱ زنان متأهل گام بردارد. این موضوع به خصوص امروز که نابسامانی‌ها و ناسازگاری‌های خانوادگی ابعاد گسترده‌ای یافته و در حد یک معضل اجتماعی مطرح است، اهمیتی بیش از پیش می‌یابد.

بیان مسأله

از پیوند «عقل با عواطف» بصیرت همراه با هیجان به وجود می‌آید. عقل بدون عواطف نابارور است و عواطف و هیجان‌ها بدون عقل کور می‌باشد (تامکینز، ۱۹۶۲؛ به نقل از سالووی، مترجم اکبرزاده، ۱۳۸۳). در گذشته تمرکز اغلب روان‌شناسان بیشتر، بر فرایندهای شناختی^۲ و هوش عمومی بوده است. دیدگاه‌های

1- Marital Conflict
2- Cognitive Processes

سستی هوش بهر تصویری محدود از استعداد‌های انسان داشتند و برای هوش فرد، محدودیت قائل شده و آن را ارثی، نسبتاً ثابت و غیرقابل تغییر می دانستند. گذشت زمان و تجربه های علمی ثابت کرد که بسیاری از افرادی که در نمرات پیشرفت تحصیلی و آزمون های هوشی رتبه های بالایی را کسب می کنند، در فراز و نشیب های زندگی شخصی و اجتماعی و بحران های روزمره، کفایت و شایستگی لازم را از خود نشان نداده و فاقد مهارت های لازم هستند و در عمل، هوش بهر بالا تضمین کننده شخصیت اجتماعی، موفقیت و خشنودی در زندگی نیست (مهانیان، ۱۳۸۱). پس این سؤال مطرح شد که چرا فردی در زندگی پیشرفت می کند و فرد دیگری با همان میزان استعداد و هوش در نیمه راه متوقف می شود؟ در پاسخ به این سؤال جان مایر و پیتر سالووی در سال ۱۹۹۰ اصطلاح «هوش هیجانی» را مطرح نمودند و آن را توانایی دانستند که امکان درک احساسات و هیجانات خود و دیگران را به فرد می دهد تا با استفاده از این قابلیت خود بتواند تفکر و عملکرد خود را هدایت کند. سپس دانیل گلمن با انتشار دو کتاب در زمینه هوش هیجانی این اصطلاح را رایج نمود. وی معتقد است که هوش هیجانی بالا می تواند کیفیت عمومی زندگی و موفقیت های شخصی و اجتماعی فرد را ارتقاء دهد. با توجه به این مطالب می توان ادعا نمود که هوش هیجانی عبارتست از استفاده از عواطف برای حل مسائل و داشتن یک زندگی مفید، خلاقانه و سازنده. صاحب نظران و پژوهش گرانی که به بررسی و مطالعه علمی هوش هیجانی می پردازند معتقدند که هوش هیجانی می تواند کاربردها و تأثیرات مهمی در فعالیت های گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، توسعه حرفه ای یا شغلی، زندگی شغلی، زندگی خانوادگی و زناشویی، تعلیم و تربیت، سلامت و بهزیستی روانی و... داشته باشد (سیاروچی^۱ و دیگران، مترجم نوری و نصیری، ۱۳۸۳).

محققان بر این باورند که توانایی های سازنده هوش هیجانی از قبیل درک هیجان ها، تنظیم حالات عاطفی و استفاده از آگاهی هیجانی^۲ با سازگاری و انطباق روان شناختی مرتبط هستند. پژوهش ها نشان داده اند که آموزش مهارت های هیجانی و اجتماعی به عنوان مدلی از مداخله که به تعبیری «تقویت هوش هیجانی» نامیده می شود، نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط بین فردی و اجتماعی ایفا می کند (پلی تری، ۲۰۰۲).

1- Ciarrochi , J.

2- Emotional awarness

یک جنبه اساسی سازگاری در زندگی انسان با موضوع ازدواج و برقراری پیوند زناشویی مرتبط است و ازدواج موفق و رضامندانه مستلزم سطح پایداری از سازگاری از جانب زوجین می باشد. هرچند ازدواج با کمترین پیچیدگی و بیشترین لذت درک می شود، اما این رویداد همچنان ظرفیت فشارزا بودن را داراست (موریس و کارتر^۱، ۲۰۰۲).

از طرف دیگر ازدواج رضامندانه محل تلاقی و تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زوجین است و محققان بر این باورند که هوش هیجانی، یا حداقل برخی از جنبه های آن ظرفیت غنی سازی یک ازدواج سازگارانه و توأم با رضایت مطلوب و با ثبات را دارد. در نتیجه باید هوش هیجانی مشترک بین دو همسر را پرورش داد و از این طریق احتمال تشریک مساعی آنان را برای کسب رضایت بیشتر و حل مسائل خود افزایش داد (گلمن، ۱۹۹۵).

از آنجا که افزایش بروز اختلاف زناشویی نقش مهمی در افزایش میزان نارضایتی در میان همسران دارد و در نتیجه اثر منفی بر بهداشت روانی اعضای خانواده به ویژه کودکان بر جای می گذارد، در پژوهش حاضر سعی بر آن است تا از طریق آموزش مؤلفه های هوش هیجانی، میزان ناسازگاری زناشویی را کاهش دهیم. پس سؤال اصلی تحقیق این است که آموزش مؤلفه های هوش هیجانی تا چه حد می تواند به ایجاد سازگاری در زندگی زناشویی منجر شود؟

اهمیت و ضرورت انجام پژوهش

از لحاظ نظری تعیین مؤلفه های ساختاری هوش هیجانی و به کارگیری مؤثر ساز و کارهای آن برای تقویت کفایت شخصی و بهبود روابط بین فردی در قالب پژوهش های علمی و کاربردی اهمیت بسیاری دارد. توجه به ارتقاء و کارآمد کردن این توانایی های هیجانی که در زمره اصلی ترین مهارت های عاطفی و اجتماعی در زندگی هستند، می تواند لااقل از نقطه نظر عملی تا حدودی مسائل و مشکلاتی را که در زیر به آن اشاره می گردد، رفع کند. یک رویداد بسیار مهم زندگی انسان موضوع ازدواج، کیفیت روابط زناشویی و تشکیل خانواده است. ازدواج به عنوان بارزترین تجلی پذیرفته شده ارضای نیاز به عشق و محبت، حفظ سنت های خانواده،

1- Morris & Carrter

جبران کمبودهای زندگی شخصی، روشی برای دست یابی به مقاصد شخصی، و پاسخی به بحران اوایل بزرگسالی به شمار می رود (ثنایی، ۱۳۷۵).

مطالعات بسیاری نشان داده اند که کیفیت رابطه زن و شوهر، نیرومندترین پیش بینی کننده رضامندی زناشویی است (اصلانی، ۱۳۸۳). اساساً ازدواج به عنوان پدیده ای است دارای ابعاد درون فردی، بین فردی و اجتماعی و از این نظر قابلیت آن را دارد که بر کل سازمان شخصیتی فرد و نهادهای اجتماعی اثر گذار باشد. ازدواج وظیفه و تعهدی برای تمام عمر محسوب می شود و آیینی مقدس به شمار می رود. ازدواج موفقیت آمیز و تشکیل خانواده ای با ثبات به توانایی صمیمی شدن فرد بستگی دارد. از طرفی «روابط صمیمانه زوجین نیاز به مهارت های ارتباطی دارد از قبیل توجه افراد به مسائل از دید همسرشان و توانایی درک همدلانه آنچه که همسرشان تجربه نموده است و همچنین حساس و آگاه بودن از نیازهای او» (گاتمن، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۷۷).

نتایج تحقیقات حاکی از آن است که «کفایت های عاطفی، توان تحمل استرس 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».

با توجه به پژوهش های انجام شده در خصوص روابط همسران، به نظر می رسد که مؤلفه های هوش هیجانی می توانند در سازگاری زناشویی مؤثر باشند، لذا شناخت و هدایت هیجانات برای حفظ روابط زناشویی بسیار مهم است.

افرادی که توانایی کنترل احساسات^۱ و هیجانات خود را دارند (خویشتن داری) و بر نحوه بروز احساسات و هیجانات خود نسبت به دیگران خصوصاً همسرشان تسلط دارند، مانع بروز بسیاری از برخوردها و سوء تفاهمات در روابط زناشویی خود می شوند. همچنین آنهایی که توان همدلی^۲ کردن با دیگران را دارند، توان درک احساسات افراد دیگر را دارند و برای همسران خود حق داشتن احساس مستقل را قائل می شوند. همسرانی که برای رسیدن به هدف معین در زندگی خودانگیزی دارند نسبت به آینده و موقعیت های خود در مواجهه با دشواری ها، خوش بین بوده و دارای انرژی روانی کافی هستند و آنهایی که

1- Feelings
2- Empathy

توانایی مدیریت روابط خود و دیگران را دارند و به مهارت های اجتماعی مجهزند به راحتی می توانند رفتار دیگران را با انگیختن ایشان برای عملکردی خاص، هدایت کنند.

با اشاره به آنچه ذکر گردید، توجه به تظاهرات هیجانی و اثرات عاطفه مثبت و منفی در احساس رضامندی یا نارضایتی از روابط زناشویی از اهمیت خاصی برخوردار است. از سوی دیگر طلاق و اثرات آسیب زای آن در جامعه ناشی از ناسازگاری زناشویی و کیفیت پایین روابط زوجین و نارسایی های عاطفی بین همسران می باشد. اهمیت مسأله طلاق و آمار روبه رشد آن در جامعه از یک سو و تعداد اندک پژوهش های انجام شده در زمینه هوش هیجانی با وجود ادعاهای زیاد مبنی بر تأثیر مثبت هوش هیجانی بر افزایش کیفیت سازگاری زناشویی لزوم طرح برنامه های مداخله آموزشی برای کاهش اثرات محزب ناسازگاری زناشویی را محسوس می سازد.

اهداف پژوهش

هدف کلی: بررسی اثر بخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی به شیوه گروهی بر کاهش ناسازگاری زناشویی کلی.

اهداف جزئی

- ۱: بررسی اثربخشی آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی بر افزایش رضایت زناشویی.
- ۲: بررسی اثر بخشی آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی بر افزایش همبستگی زناشویی.
- ۳: بررسی اثر بخشی آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی بر افزایش توافق زناشویی.
- ۴: بررسی اثر بخشی آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی بر افزایش ابراز محبت زناشویی.

فرضیه های پژوهش

- ۱: آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی باعث کاهش ناسازگاری زناشویی کلی می شود.
- ۲: آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی باعث افزایش رضایت زناشویی می شود.
- ۳: آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی باعث افزایش همبستگی زناشویی می شود.

۴: آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی باعث افزایش توافق زناشویی می شود.

۵: آموزش «مؤلفه های هوش هیجانی» به شیوه گروهی باعث افزایش ابراز محبت زناشویی می شود.

تعریف مفاهیم و واژگان اختصاصی

تعریف مفهومی متغیرها

هوش هیجانی

توانایی شناخت، درک و تنظیم و نظارت بر احساسات و هیجانات خود و دیگران و استفاده از آن در جهت هدایت افکار، اعمال و ارتباطات خود و دیگران است (مایر و سالووی، ۱۹۹۰) و مجموعه ای از توانایی ها، کفایت ها و مهارت های غیرشناختی است که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با اقتضانات و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می دهد (بار- آن^۱، ۱۹۹۷).

ناسازگاری زناشویی

زوجین ناسازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر ندارند، از نوع و سطح روابط شان راضی نیستند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت ندارند و مدیریت خوب در زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال نمی کنند (گریف^۲، ۲۰۰۰).

تعریف عملیاتی متغیرها

هوش هیجانی

در این پژوهش، نمره ای است که هر آزمودنی در کل آزمون و هر یک از مؤلفه های هوش هیجانی بار- آن (Bar-on) کسب خواهد کرد. کسب نمره بالا نشانه ظرفیت هیجانی رشد یافته و هوش هیجانی بالا است.

1-Bar- On
2-Greef

ناسازگاری زناشویی

نمره ای است که هر آزمودنی در مقیاس سازگاری زناشویی (DAS) کسب خواهد کرد. کسب نمره بالا بیانگر رضایت بیشتر و نمره پایین بیانگر رضایت کمتر از زندگی زناشویی می باشد افرادی که نمره آنها ۱۰۱ یا کمتر باشد، دارای مشکل وناسازگار تلقی خواهند شد.

فصل دوم

ادبیات و پیشینه پژوهش

مقدمه

خانواده یکی از رکن های اصلی جامعه به شمار می رود و دست یابی به جامعه سالم آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده ای سالم مشروط بر، برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه ای مطلوب با یکدیگر است. از این رو، سالم سازی اعضای خانواده در رابطه هایشان، بی گمان، اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت.

در مواقعی که روابط صمیمی بین زن و شوهر خدشه دار می شود و تفاهم زناشویی کاهش می یابد، عوارض مخرب و منفی در بهداشت روانی خانواده و همچنین بهداشت روانی فرزندان ایجاد می شود. از این رو افزایش تفاهم زناشویی و مساعد سازی محیط خانوادگی به عنوان یکی از اقدامات بهداشت روانی اولیه ملاحظه می گردد که در زمینه های تربیتی از اهمیت چشمگیری برخوردار است (میلانی فر، ۱۳۷۰).

معمولاً خانواده سالم، افراد سالم را تحویل جامعه می دهد، و خانواده ناسالم موجب بروز مسائل فراوانی در سطح جامعه خواهد شد.

آگینز، وروف و ولبر (۲۰۰۰؛ به نقل از علیکی، ۱۳۸۶) با استناد به یافته های پژوهشی مختلف، معتقدند که موفقیت روابط زناشویی بیش از آن که با جنبه های عینی روابط، مرتبط باشد با جنبه عاطفی و ذهنی روابط، مرتبط است. پژوهش های کلارک، فیتنس، و بریست (۲۰۰۱؛ به نقل از فیتنس، ۲۰۰۱) نشان داده است که هوش هیجانی یا حداقل برخی از جنبه های آن ظرفیت غنی سازی یک ازدواج توأم با رضایت و سازگاری مطلوب و با ثبات را دارد، و افراد دارای هوش هیجانی بالاتر در مقایسه با افراد باهوش هیجانی پایین، رضامندی زناشویی بیشتری را تجربه می کنند. در نتیجه، یافتن نشانه های بی کفایتی عاطفی، خطوط فکری یا رفتار اشتباهی که می تواند یک زوج را به سوی جدایی بکشاند، نقش حیاتی هوش هیجانی را در بقای ازدواج به اثبات می رساند (گلמן، ۱۹۹۵). در زندگی زناشویی، زوجین بایستی قادر باشند از هوش هیجانی خود برای شناسایی صحیح آسیب پذیری و ناامنی همسرشان استفاده کنند و این موضوع را در جهت اهداف

شخصی خود به آنها بازگو نمایند (فیتنس، ۲۰۰۱). در صورتی که یکی از زوجین یا هر دوی آنها، کاستی های خاصی از نظر هوش هیجانی داشته باشند، احتمال عمیق تر شدن شکاف های عاطفی بین آنها افزایش خواهد یافت، و در نهایت موجب آسیب پذیری و گسستن پیوند آنها می گردد (گلمن، ۱۹۹۵) اما اگر زوجین از روابط عاطفی و هیجانی خود راضی باشند، با احتمال زیادی (به میزان ۹۰ درصد) در سایر زمینه ها نیز احساس رضامندی خواهد نمود (فریدمن، ۱۹۷۸؛ لای و بن آری، ۲۰۰۴؛ به نقل از مهدویان، ۱۳۷۶). گرچه نظریه پردازان هوش هیجانی بر اهمیت آن در حفظ و تداوم روابط صمیمانه تأکید دارند و بر این باورند که افراد برخوردار از هوش هیجانی بالا بایستی روابط زناشویی پایدارتر و شادتری داشته باشند، اما پژوهش های علمی اندکی هوش هیجانی را در زمینه زناشویی مورد مطالعه قرار داده اند. بی شک این کمبود پژوهش به دلیل تازگی موضوع و مشکلات مربوط به تهیه ابزارهای سنجش معتبر و پایا بوده است.

با عنایت به گفته های اخیر، محقق در این فصل به هوش هیجانی، سازگاری زناشویی، و رابطه این دو و تأثیر آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی و همچنین تحقیقات انجام گرفته در این زمینه می پردازد.

هوش چیست؟

مفهوم هوش، تاریخی طولانی دارد، شاید به اندازه خود انسان قدمت داشته باشد. حتی قدیمی ترین داستانهای مکتوب در تاریخ بشری، مثل حماسه گیلگمش^۱، بعضی قهرمانان داستان را «عقل» و بعضی دیگر را کمتر عقل توصیف کرده اند. داستانهای انجیل از باهوشی نمونه های بسیار واضحی ارائه می دهند، مثل حضرت سلیمان، نمونه های حماقت را هم آورده اند، مثل حماقت همسایه های نوح و نیز خود فرعونهای مصر. به نظر می رسد که ما انسانها، مدتهاست این عقیده را پذیرفته ایم که بعضی مردم در تصمیم گیری بهتر از بقیه هستند. این افراد احتمالاً همان اطلاعات را در اختیار دارند که دیگران دارند، اما وقتی به سبک و سنگین کردن، ارزیابی و پردازش اطلاعات می پردازند به نتایجی می رسند که خیلی بهتر از نتایج دیگران است (آقایار و شریفی، ۱۳۸۵).

با این که در کل پذیرفته شده بود که هوش به عنوان یک ویژگی فردی وجود دارد، تنها از اواخر قرن نوزدهم بود که برای اندازه گیری رسمی و علمی آن تلاشهای جدی آغاز شد. اولین کسی که در این مورد اقدام کرد فرانسیس گالتون^۲ بود. اما آلفرد بینه^۳ بود که در سال ۱۹۰۵ نمونه اولیه آزمون هوش واقعی را تهیه کرد. آزمون بینه برای این ساخته شد تا نظام آموزش و پرورش فرانسه بتواند کودکانی را با تواناییهای زیر حد معمولی شناسایی کند و به آنها تعلیمات ویژه ارائه دهد. با این حال، با گذشت زمان و به ویژه هنگامی که این آزمون به انگلیسی ترجمه شد و در ایالات متحده به کار گرفته شد، تمرکز روی این موضوع تغییر جهت داد که هوش همه کودکان اندازه گیری شود. تهیه وسیله برای اندازه گیری هوش، پر طرفدار و محبوب شد و چنین آزمونی گسترش یافت، به ویژه در ایالات متحده (از آنجا که نمره در روش بینه از تقسیم «سن عقلی» بر «سن تقویمی» به دست می آمد، نمره به دست آمده به «ضریب هوشی» یا IQ معروف شد).

از آن زمان تا کنون، استفاده از آزمون هوشی گاهی بحث برانگیز بوده است، با این حال یکی از فرضیه های اساسی روش IQ هرگز به طور واقعی زیر سؤال نرفته است؛ این که هوش به ما اجازه می دهد تا بدانیم مردم چگونه اطلاعات انتزاعی را پردازش می کنند. یعنی، هوش همیشه به صورت چیزی تلقی

1-Gilgamesh
2-Francis Galton.
3-Alfred Binet

می شود که مردم از طریق آن افکار و عقاید را بررسی می کنند، از منطق استفاده می کنند، با اعداد کار می کنند، شباهتها را تشخیص می دهند، استنباط و استنتاج می کنند و مفاهیم جدیدی را به دست می آورند. همه این کارها به طور واضح در قلمرو شناختی (ادراکی) و عقلی قرار دارند، و هنگامی که آزمونها IQ مردم را در این نوع مهارتها ارزیابی می کنند، نمره هایی ارائه می دهند که کاملاً بر اساس تواناییهای شناختی است. در اکثر مواقع، این آزمونها قسمت بزرگی از تجربه انسان را، که احساسات، تمایلات و انگیزه های او را نشان می دهند، کاملاً نادیده می گیرند. بنابراین، مقیاسهای هوشی همواره روی جنبه معینی از تجربه انسان تمرکز کرده اند. این جنبه (هوش) مطمئناً جنبه مهمی است اما تنها جنبه مهم نیست.

اما مشکلی وجود دارد که همه چیز را خراب می کند. به رغم محبوبیت فراگیر آزمونهای هوشی و رشد تصاعدی جنبش آزمون سازی، معلوم شده است که در بعضی وضعیتها، هوش، آن طور که ما فکر می کنیم، تعیین کننده قدرتمندی برای نحوه رفتار نیست. مسلماً IQ یکی از قویترین عواملی است که می تواند عملکرد دانش آموز و دانشجو را در مدرسه و دانشگاه پیش بینی کند و این به نوبه خود بسیار مهم است. با این حال، وقتی نوبت به موفقیت در دیگر زمینه های زندگی می رسد، پژوهشهایی که رابطه IQ و کارایی شغلی را بررسی کرده اند، به یافته های مختلف و نامطمئن رسیده اند (همان منبع).

بعضی پژوهشها نشان می دهند که IQ تقریباً ۲۵٪ از انعطاف پذیری و سازگاری شغلی را تعیین می کند اما بعضی دیگر این تخمین را بسیار کمتر و در حد ۵ یا ۱۰٪ می دانند. حتی اگر رقم ۲۵٪ پذیرفته شود، بازهم معنای آن این است که سه چهارم سازگاری شغلی نتیجه IQ نیست، بلکه از جای دیگری ناشی می شود. اگر IQ با همه اهمیتی که دارد، باعث بوجود آمدن این موفقیت یا تبیین آن نیست، پس چه چیزی آن را ایجاد می کند؟ پاسخی که از شنیدن آن تعجب نخواهید کرد، ممکن است این باشد که مردم چگونه هیجان ها را درک واز آنها استفاده می کنند (گلمن، ۱۹۹۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۳).