

تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی (با تأکید بر رضایت زناشویی) دانشجویان دانشگاه مازندران

نادر جعفری بلالمی^{1*}، علیرضا خلیلیان²، طاهره زرگرنجاج³

مقدمه: مهارت‌های هوش هیجانی، یکی از عواملی است که می‌تواند در همه سطوح فردی و اجتماعی به ویژه در افزایش رضایت زناشویی زوجین تأثیر بگذارد. فرایندی که می‌تواند در توسعه منابع انسانی کارآمد حائز اهمیت باشد. هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌های مبتنی بر هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی دانشجویان با تأکید بر رضایت زناشویی است.

روش‌ها: در این روش نیمه تجربی، 60 نفر از دانشجویان متأهلی که در مقطع کارشناسی دانشگاه مازندران در حال تحصیل می‌باشند، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. گروه آزمون تحت آموزش 15 مؤلفه مرتبط با هوش هیجانی قرار گرفتند. قبل و بعد از این دوره آموزشی، از هر دو گروه (آزمایش - گواه)، آزمون‌های هوش هیجانی و رضایت زناشویی اخذ گردید و نتایج آزمون‌ها بدست آمده مورد ارزیابی و مقایسه قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد که میزان هوش هیجانی قابل تغییر بوده و می‌توان آن را با آموزش مهارت‌های مرتبط افزایش داد. سطح هوش هیجانی آزمودنی‌هایی که در این دوره آموزشی شرکت کرده بودند $(343/7 \pm 43/21)$ در مقایسه با آغاز دوره $(327/76 \pm 44/66)$ و هم چنین به نسبت آزمودنی‌هایی که این دوره را نگذرانده بودند $(336/63 \pm 35/39)$ تغییر قابل توجه‌ای نشان داد $(P=0/000)$ هم‌چنین برگزاری این دوره آموزشی توانست بر میزان رضایت زناشویی گروه آزمایش نیز بیافزاید $(P=0/002)$

نتیجه‌گیری: امروزه زندگی فردی و اجتماعی زوجین بیش از گذشته با چالش‌های پیش‌بینی نشده‌ای مواجه گردیده است. بسیاری از آن‌ها به علت نداشتن مهارت‌های لازم در معرض اختلالات زناشویی و آسیب‌های خانوادگی قرار دارند. غالباً عدم مهارت در مدیریت روابط فردی و اجتماعی، مشکل عمده این افراد به شمار می‌رود. کسب مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی می‌تواند به میزان زیادی از مشکلات اجتماعی و رشد نگران‌کننده طلاق در جامعه به ویژه در جامعه دانشجویان کاسته و بر میزان رضایت زناشویی آن‌ها بیافزاید.

کلید واژه‌ها: مؤلفه‌های هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی، رضایت زناشویی، دانشجویان، دانشگاه مازندران.

*1- دکترای روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران بابلسر، ایران

2- استاد گروه آمار حیاتی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری ایران

3- مشاور، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

* نویسنده‌ی مسؤول: N.jafaribalalami@yahoo.com

مقدمه

نهاد خانواده در تمامی جوامع بشری از اهمیت خاصی برخوردار است. بدون شک، خانواده نخستین و مهم‌ترین بستر رشد همه جانبه‌ی انسان و مبنای همه تحولات اجتماعی محسوب می‌شود. از دیرباز نقش‌ها و کارکردهای خانواده، مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان، متخصصان علوم اجتماعی و تعلیم و تربیت بوده است. بدین سبب، خانواده می‌تواند زمینه‌ی رشد و تعالی اعضای خود را فراهم آورد، هم‌چنان که قادر است با ایجاد اختلال از اعضای خود انسان‌هایی ناکارآمد و بی‌کفایت بسازد. ازدواج مانند هر پدیده انسانی دیگر، مقصدی دارد و هدف از پیوند زناشویی نیل به رشد، احساس خوشبختی و رضایتمندی است. فرایندی که با توجه به باورها و سنن خانواده و همچنین هنجارهای اجتماع شکل گرفته و به تدریج در تعاملات اعضای خانواده رواج می‌یابد. به عبارتی رضایتمندی مفهومی منتج از تعالیم خانواده و هنجارهای اجتماعی است، و از نسلی به نسل بعد انتقال می‌یابد.

این امر بدیهی است که هیچ فردی برای طلاق ازدواج نمی‌کند. همه زوجین به دنبال نیک بختی و نیل به سعادت‌اند. اما زندگی زوجین در عصر حاضر به نسبت گذشته، آستان حوادث گوناگونی شده است. در جامعه‌ی ما علائم هشدار دهنده‌ی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد، اختلالات زناشویی در بین زوجین رو به فزونی است. گستره‌ی این مسئله در بسیاری از اقشار جامعه، حتی دانشجویان و افرادی که دارای تحصیلات عالی هستند نیز کشیده شده است. کم نیستند افراد هوشمندی که در برقراری ارتباط مؤثر و رضایت‌بخش با همسر، فرزندان و هموعان خود احساس ناتوانی می‌کنند. گاهی آنان از درک کم‌ترین عواطف و احساسات اطرافیان خود عاجزاند، همان‌گونه که در موقعیت‌های دشوار قادر به مدیریت عواطف خود نیز نیستند. گاهی آن‌ها علی‌رغم سطح تحصیلات علمی و تجارب مختلفی که اندوخته‌اند، رفتارهای تند، نامناسب و ناهماهنگی از خود نشان می‌دهند.

تحقیقات نشان می‌دهد که در حال حاضر بیش از 90 درصد مردم حداقل یک بار در طول عمر خود ازدواج می‌کنند. اما

متأسفانه، بیش از 50 درصد آن‌ها حداکثر پس از 3 سال طلاق می‌گیرند. این حقیقت که بیش از 50 درصد زوج‌ها در نهایت از همدیگر طلاق می‌گیرند به این دلیل است که زوج‌ها آمادگی لازم برای مبارزه با چالش‌های زندگی را پیدا نکرده‌اند (1).

ادامه‌ی حیات هر جامعه‌ای در گرو برخورداری از منابع انسانی سالم، متخصص و کارآمد است. یکی از عوامل مؤثر در دستیابی به این هدف، در مراکز تربیت نیروی انسانی به‌ویژه دانشگاه‌ها، اتخاذ سیاست‌های راهبردی مرتبط با رشد و توسعه‌ی منابع انسانی است. از نظر Armstrong (2001) این امر به لحاظ کاربردی در همه‌ی سازمان‌ها و مراکز دارای سه جزء اصلی به شرح زیر است (2):

- توسعه‌ی فردی؛ به ارتقاء و توسعه‌ی دانش و مهارت‌های جدید و یا بهبود رفتارهایی اشاره دارد که همگی به افزایش و بهبود عملکرد مرتبط با شغل و وظایف موجود فرد منتج می‌شود.

- توسعه‌ی شغلی، در برگزیده‌ی فعالیت‌های فردی و نیز سازمانی است. فعالیت‌های فردی شامل برنامه‌ریزی مسیر پیشرفت، آگاهی از مسیر پیشرفت و کاربرد «مراکز منابع پیشرفت» می‌شود.

- توسعه‌ی سازمانی، به تدوین راه‌حل‌های سازمانی جدید و خلاقانه برای مسائل عملکرد و نیز افزایش سازگاری و انطباق در میان ساختار، فرهنگ، فرایندهای کسب و کار و راهبردهای سازمان می‌پردازد.

سالانه هزینه‌های هنگفتی صرف برنامه‌های آموزشی و آموزش مهارت‌های ضروری در سازمان‌ها می‌شود (درجی، 2005)، برای مثال براساس گزارش انجمن آموزش بهسازی آمریکا، هزینه‌ی آموزش برای هر فرد از 1298 دلار در سال 2003 به 1434 دلار در سال 2006 و میانگین تعداد ساعات آموزش هر یک از کارکنان نیز از 42 ساعت در سال 2002 به 45 ساعت در سال 2006 افزایش یافته است (3). از نظر Subedi (2004) انتقال آموزش به‌عنوان میزانی از حفظ و کاربرد اطلاعات، مهارت‌ها و نگرش‌ها از محیط آموزشی به محیط کاری تعریف می‌شود. به‌عبارت دیگر، انتقال آموزش درجه‌ای است که

پژوهش‌ها روشن کرده‌اند، توانمندی هیجانی از عوامل تعیین کننده و تأثیر گذار بر کیفیت روابط به شمار می‌آیند (10، 9، 6). همچنین نشان داده شده است که هوش هیجانی با کیفیت روابط میان فردی ارتباط دارد (11). افراد با هوش هیجانی بالا، ارتباطات مثبت بیشتری با دیگران برقرار می‌کنند و تعاملات منفی کمتری با نزدیکانشان دارند (7). از سوی دیگر میزان رفتارهای اجتماعی و ارتباطات مثبت با اعضای خانواده نیز در آنان بیشتر است (12).

تأثیر این توانمندی‌ها به همان نسبت که باعث تسهیل روابط بین فردی می‌شود، می‌تواند بر میزان هوش هیجانی افراد نیز بیافزاید. فرایندی که تا پایان عمر ادامه دارد. در کمتر از یک دهه محققان به این نتیجه رسیده اند که EI دارای اعتباری افزایشی است. این امر بدان معنی است که هوش هیجانی در تمامی سطوح زندگی فردی و اجتماعی نقش دارد از جمله؛ پیش بینی‌های منحصر به فرد واریانس در رضایت از زندگی (14، 13)، شادی (13)، مقابله با استرس و نشخوار فکری (15)، پرسه زنی نوجوانان در مدرسه را می‌تواند بر شمرد (15). از نظر بالینی نیز نشان داده شده است که EI ابزاری برای پیش‌بینی وقوع اختلالات شخصیت و افسردگی در آینده، از طریق مطالعات تجربی قابل استفاده است (13).

بنا به نظر فیتنس، هوش هیجانی یا حداقل برخی از جنبه‌های آن ظرفیت غنی‌سازی یک ازدواج توأم با رضایت و سازگاری مطلوب و با ثبات را دارد، و افراد دارای هوش هیجانی بالاتر در مقایسه با افراد با هوش هیجانی پایین، رضامندی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند (12).

به عبارتی هوش هیجانی، آگاهی نسبت به عواطف خود، مدیریت عواطف، شناسایی عواطف و تنظیم روابط با دیگران می‌باشد. رضایت زناشویی نیز عبارت از احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده زن و مرد است، وقتی که همه‌ی جنبه‌های مشترک زندگی‌شان را در نظر بگیرند. فیتنس همچنین معتقد است که مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی، به‌عنوان الگویی برای حل تعارض در روابط زناشویی به‌کار گرفته می‌شود (6). انتقال احساسات مثبت می‌تواند شایستگی‌ها و رفتارهای مقبول یک زوج را افزایش داده و از

کارآموزان، یادگیری از بافت آموزشی را به‌طور مؤثر در بافت شغلی و زندگی اجتماعی به‌کار می‌برند (4).

زندگی زناشویی فرایندی پیچیده و دائماً در حال تغییر است. از این رو، تقویت میزان سازگاری و کسب مهارت‌های ارتباطی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. خانواده قبل از هر چیز می‌بایست مهارت اساسی زندگی و هم‌زیستی با دیگران را به اعضای خود بیاموزد. این فرایند می‌تواند به تدریج در زندگی آنان به شکل یک نیاز ضروری شناخته شده و درونی شود. فورد و بالدین (1988) نیز در مدل انتقال آموزش خود، انگیزش و توانایی کارآموز را از عوامل مؤثر بر یادگیری معرفی می‌کنند (5).

افراد علاوه بر چالش‌های اجتماعی در تعاملات خانوادگی خود نیز با مسائل متعددی مواجه هستند. فیتنس، زیندر، ماتیز و رابرت معتقدند که مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی، به‌عنوان الگویی برای حل تعارض در روابط زناشویی به‌کار گرفته می‌شود. از بسیاری جهات هوش هیجانی (EI) به‌عنوان منادی یک ساختار جدید و امید بخش در علوم روان‌شناختی مطرح شده است. این امر به نوبه خود می‌تواند به مدیریت روابط فردی و بهبود شرایط زندگی مشترک زوجین یاری رساند (6). Lopes و همکاران بر این عقیده‌اند که پس از مایر و سالوی، ما تعریف EI را به عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌ها برای شناسایی، درک رفتار و تنظیم احساسات خود و دیگران می‌شناسیم (7). اگر چه عوامل متعددی با رضایت زناشویی زوجین و کیفیت روابط شخصی (موری، هولمز، و گریفین، 1996)، ارتباط دارد، اما نقش درک و کنترل عواطف و احساسات خود و دیگران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (6).

تردیدی نیست که عوامل روان‌شناختی متعددی بر کیفیت روابط زوجین تأثیر می‌گذارد. نتایج پژوهش Extremera و Berrocal (2005) حاکی از آن است که هوش هیجانی پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی است، به‌طوری که 43 درصد تغییرات رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. هوش هیجانی و رضایت از زندگی حتی بعد از کنترل بهره‌های هوشی و متغیرهای شخصیتی (سیاروچی، چان و کابوتی، 2000) و حالت‌های خلقی با یکدیگر همبستگی نشان می‌دهد (8).

به تحصیل بودند به صورت تصادفی انتخاب و پس از همگن کردند، گروه آزمایش در یک دوره عملی تحت آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

1- پرسشنامه‌ی هوش هیجانی (EQ-i) بار- آن (20): این آزمون دارای 117 سؤال، 5 محور و 15 مؤلفه (خودآگاهی هیجانی، خودابرازی، عرت نفس، خودشکوفایی، استقلال، همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی، واقع گرایی، انعطاف پذیری، حل مسأله، تحمل فشار روانی، کنترل تکانش، خوش بینی و شادمانی) را می‌سنجد. مقیاس این پرسشنامه 5 قسمتی (لیکرت) است.

پنج حوزه‌ی وسیع عملکرد مرتبط با موفقیت که از دید بار- آن می‌توان توسط این الگو، آن را پیش بینی کرد عبارت است از 1- بهره‌ی هیجانی درون فردی 2- بهره‌ی هیجانی بین فردی 3- بهره‌ی هیجانی سازگاری 4- بهره‌ی هیجانی مدیریت استرس 5- بهره‌ی هیجانی خُلق عمومی. در این مطالعه پرسشنامه‌ی هوش هیجانی بار- آن (1997)، به دلیل جامعیت، سادگی، تنوع سؤالات و نابستگی به فرهنگ غیرایرانی، انتخاب گردید. این پرسشنامه صرفاً در مورد میزان هوش غیرشناختی (هیجانی، شخصی و اجتماعی) گزارش می‌دهد. در تحقیق بار- آن (1997)، ضرایب بازآزمایی بعد از یک ماه 0/85 و بعد از 4 ماه 0/75 گزارش شده است. در بررسی دیگری، همسانی درونی با استفاده از روش آلفای کرونباخ در هفت نمونه از جمعیت‌های مختلف، برای خرده مقیاس‌ها بین 0/69 (مسئولیت پذیری اجتماعی) تا 0/86 (احترام به خود) با میانگین 0/76 به دست آمد (Bar-on و Parker، 2000 به نقل از فتحی آشتیانی و داستانی) (21).

این آزمون طی مراحل لازم و دریافت مجوز از سازنده، توسط سموعی و همکاران (22)، بر روی 500 نفر از دانشجویان دانشگاه‌های شهر اصفهان هنجاریابی شد. مراحل انجام این کار عبارت است از: تحلیل عاملی سؤالات، همسانی درونی سؤالات، پایایی آزمون در روش دو نیمه کردن، ضریب پایایی به روش بازآزمایی (اجرای مجدد به فاصله 3 هفته) که 68%

اثرات منفی احساس زوج دیگر بکاهد (7). توانمندی هیجانی از عوامل تأثیرگذار بر کیفیت روابط می‌باشد (6، 8، 9). همچنین، هوش هیجانی با کیفیت روابط میان فردی نیز ارتباط دارد (10). این مهارت عملاً با تجارب زندگی و تعاملات اجتماعی تقویت شده و قابل یادگیری است. یار محمدیان و همکاران (1391) نیز در تحقیقی دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی می‌تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی گروه‌های تحت آزمایش شود (11).

اورتس (2008) در تحقیقی نشان داد که زوجین قادرند با درک و مدیریت احساسات، میزان احساسات منفی را در زندگی مشترک‌شان کاهش دهند (12). همچنین محققان نشان داده‌اند که احساسات مثبت (13، 14)، ثبات عاطفی (15، 16)؛ اعتماد بنفس (17، 18) و سبک دلبستگی ایمن (19)، با زندگی رضایت‌مندانه زوجین ارتباط دارند.

با دقت و تکیه بر رشد روزافزون نرخ طلاق و آمارهای هشدار دهنده‌ی آن به‌ویژه کاهش سن جدائی زوجین، و از سوی دیگر اهمیت تأمین سلامت روانی دانشجویان که نقش بی بدیلی در رشد و توسعه‌ی آینده ایران اسلامی ایفاء می‌کنند، این تحقیق به دنبال یافتن تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر میزان مهارت‌های اجتماعی (با تأکید بر رضایت زناشویی) دانشجویان متأهل است.

روش‌ها

با توجه به ماهیت موضوع و اهداف تحقیق، شیوه‌ی مناسب برای این پژوهش نیمه تجربی، و اجرای طرح پیش آزمون - پس آزمون است. این مطالعه در دو مرحله انجام شد. ابتدا از بین دانشجویان متأهل دانشگاه مازندران 217 نفر به صورت نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب و مورد آزمون قرار گرفته‌اند. هدف این مرحله، بررسی همبستگی بین هوش هیجانی، رضایت زناشویی و سازگاری ازدواج آزمودنی‌ها بود. ضمناً ارتباط اطلاعات دموگرافیک با متغیرهای تحقیق نیز مورد ارزیابی قرار گرفت. در مرحله دوم، برای اجرای مداخله‌ای پژوهش نیز از بین این دانشجویان 60 زوج، گروه آزمایش (30 زوج) و گروه گواه (30 زوج) که در مقطع کارشناسی مشغول

ماه، برای بررسی تأثیر این دوره، مجدداً آزمون هوش هیجانی بار- آن و رضایت زناشویی انریچ به اجرا در آمد. با استفاده از آزمون آماری تی زوجی (paired t-test) تغییرات حاصله در میزان هوش هیجانی و رضایت زناشویی آزمودنی‌ها مورد ارزیابی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

برخی از مشخصات دموگرافیک دانشجویان و رابطه‌ی آن‌ها با متغیرهای تحقیق در جداول 1 تا 4 آمده است. همچنین در جدول 5 تفاوت تأثیر دوره‌ی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و رضایت زناشویی آزمودنی‌های گروه آزمایش در قیاس با گروه گواه نشان داده شده است.

گزارش گردید. پس از انجام برخی تغییرات در متن اصلی پرسش‌نامه، تعدادی از سؤالات حذف یا تغییر یافت و با تنظیم مجدد سؤالات هر مقیاس، پرسش‌نامه از 117 سؤال به 90 سؤال تقلیل یافت.

2- پرسشنامه‌ی رضایت زناشویی (Enrich): این پرسش‌نامه

به‌عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسش‌نامه به‌وسیله‌ی اولسون و فورنیر و دراگمن (1987) طراحی گردیده و در سال (1989) از نظر اعتبار و روایی توسط اولسون و فاووز مورد ارزیابی قرار گرفت (23).

3- آموزش مؤلفه‌های مبتنی بر هوش هیجانی:

شیوه اجرا؛ قبل از اجرای دوره‌ی آموزشی، روی تمامی آزمودنی‌ها، آزمون هوش هیجانی و رضایت زناشویی اجرا شد. در این تحقیق، تنها گروه آزمایش طی 16 جلسه توسط مؤلف، تحت آموزش عملی مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی قرار گرفتند. پس از یک جلسه‌ی توجیهی، در پانزده جلسه‌ی 4 ساعته، هر یک از مهارت‌ها آموزش داده شد. پس از گذشت 6

جدول 1- توزیع فراوانی جمعیت تحت مطالعه، بر حسب گروه‌های سنی

شاخص	درصد	تعداد
گروه‌های سنی		
18-22	30/9	67
23-27	28/6	62
28-32	10/6	23
33-37	7/4	16
>38	22/6	49
جمع کل	30/9	67

جدول 2- توزیع فراوانی دانشجویان تحت مطالعه بر حسب سطح تحصیلات

شاخص	درصد	تعداد
میزان تحصیلات		
لیسانس	132	60/8

24	52	فوق لیسانس
15/2	33	دکتر
100	217	تعداد کل

جدول 3- تأثیر سن بر وضعیت هوش هیجانی، سازگاری ازدواج و رضایت زناشویی

متغیر	گروه‌های سنی ($\mu \pm SD$)				
	18-22 سال	23-27 سال	28-32 سال	33-37 سال	بالتر از 38 سال
هوش هیجانی	324/93±37/42	320/03±36/61	336/91±29/07	347/25±39/99	349/43±29/80
F= 6/41 P-value=0/000					
سازگاری ازدواج	54/88±13/76	58/02±18/28	64/30±19/04	69/13±18/49	64/31±16/56
F= 4/179 P-value= 0/003					
رضایت زناشویی	169/64±29/09	164/19±25/29	176/57±26/66	174/88±26/88	171/90±31/30
F= 1/142 P-value= 0/338					

جدول 4- توزیع فراوانی جمعیت دو گروه از آزمودنی‌ها

گروه	متغیرها	جنسیت	سطح تحصیلات	تعداد	دامنه سن	N	درصد
گروه آزمایش	زن	کارشناسی	15	22_25	6	40	
				26_29	9	60	
	مرد	کارشناسی	15	22_25	8	53/33	
				26_29	7	46/66	
گروه گواه	زن	کارشناسی	15	22_25	7	46/66	
				26_29	8	53/33	
	مرد	کارشناسی	15	22_25	5	33/33	
				26_29	10	66/66	

(25). در همین راستا تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که هوش هیجانی با کیفیت ارتباط میان فردی مرتبط است (26). Schutte و همکاران (2001)، در پژوهشی 37 زوج داوطلب را مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگانی که نمرات برتری در هوش هیجانی به دست آوردند، به‌طور معنی‌داری از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار بودند. علاوه بر این، افرادی که در هوش هیجانی نمرات برتری، نسبت به همسران شان داشتند، نیز به نحو معنی‌داری از رضایت زناشویی بیش‌تری بهره‌مند

تحقیق حاضر نشان داد که افزایش هوش هیجانی می‌تواند بر میزان رضایت زناشویی آزمودنی‌ها تأثیر بگذارد. محققین نشان دادند که هوش هیجانی به‌عنوان یک عامل مؤثر در کاهش مشکلات روانی نقش داشته و افرادی که از زندگی زناشویی خود رضایت نداشتند، بیش‌تر از دیگران از علائم شدید افسردگی رنج می‌بردند (24). همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد با هوش هیجانی بالا، ارتباطات مثبت بیش‌تری با دیگران برقرار می‌کنند و تعاملات منفی کم‌تری با نزدیکان‌شان دارند

اجتماعی را به درستی فراهم آورند (30). همچنین مطالعه‌ی دیگری نشان داد که شناخت درمانی و آموزش تکنیک‌های هوش هیجانی در افزایش ثبات زناشویی زنان متأهل مبتلا به سرطان پستان بسیار موثر بوده است (31). ضیاء خدادادیان و همکاران (1391) نیز در پژوهشی نشان دادند که تفاوتی در رضایت از زندگی در همسران جانبازان در مراحل قبل و 6 هفته اول بعد از مداخله وجود ندارد، اما بین نمره رضایت از زندگی در 6 هفته‌ی دوم بعد از مداخله، تفاوت معنی‌داری وجود داشت (32). نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان داد که دانشجویانی که در دوره آموزشی مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی شرکت داشته‌اند، میزان هوش هیجانی و رضایت از زندگی زناشویی آن‌ها نسبت به گروه کنترل که این دوره را نگذرانده‌اند، بیشتر بوده است.

داده‌های جدول بالا گواه آن است که هوش هیجانی در گروه‌های مختلف سنی متفاوت بوده و با افزایش سن، هوش هیجانی نیز افزایش می‌یابد و این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار است ($P < 0/001$) همچنین میزان سازگاری ازدواج در گروه‌های مختلف سنی متفاوت بوده و با افزایش سن، میزان سازگاری ازدواج نیز افزایش می‌یابد و این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار است ($P < 0/05$). همین داده‌ها نشان می‌دهد که رضایت زناشویی در گروه‌های مختلف سنی تفاوت آماری معنی‌داری را نشان نمی‌دهد ($P > 0/05$).

بودند. از طرف دیگر، افراد با هوش هیجانی بالا، از قدرت خودکنترلی بالایی برخوردار بوده و نگاه همدلانه بیشتری نسبت به دیگران داشتند (27). یوسفی در سال 2007 در تحقیقی که بر روی 129 نفر از دانشجویان انجام گرفت، نشان داد که افراد دارای هوش هیجانی بالاتر، در روابط بین شخصی خود پیام‌ها را بهتر درک می‌کنند، دارای مهارت‌های گوش دادن بیشتری هستند، نسبت به فرآیند ارتباط خود با دیگران از بینش بیشتری برخوردار هستند، در روابط خود قاطعیت بیشتری نشان می‌دهند و مهارت آن‌ها در نظم‌دهی به هیجان‌ها بیشتر است (28). همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که با آموزش هوش هیجانی، تأثیرات قابل ملاحظه‌ای در رفتار آزمودنی‌ها به وقوع می‌پیوندد. مطالعه‌ای که به منظور بررسی اثرات یک برنامه آموزشی جهت بهبود هوش هیجانی در حل تعارض زناشویی در میان مادران کودکان کلاس ابتدایی در شهرستان رشت صورت گرفت، نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی (هوش هیجانی)، نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط شخصی و اجتماعی داشته است (29). بشارت در تحقیقی اثر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی را مورد مطالعه قرار داد. نتایج این تحقیق نیز نشان داد که یک رابطه منفی و معنی‌دار بین هوش هیجانی و مشکلات بین فردی دانشجویان وجود دارد. هوش هیجانی کمک می‌کند تا افراد با درک و تسهیل روابط عاطفی، شناخت عواطف و مدیریت بر احساسات خود و دیگران، زمینه‌ی بهبود روابط

جدول 5- تفاوت تأثیر دوره آموزش، بر میزان هوش هیجانی و رضایت زناشویی آزمودنی‌ها

متغیر	قبل از دوره آموزشی ($\mu \pm SD$)	بعد از دوره آموزشی ($\mu \pm SD$)	تست آماری
EQ	گروه آزمایش	327/76 ± 44/66	t = 4/38 df = 29 sig = 0/000
	گروه شاهد	337/13 ± 34/01	t = 0/96 df = 29 sig = 0/34
رضایت زناشویی	گروه	171/43 ± 30/34	t = 3/47

df =29	آزمایش		
sig =0/002			
t= 3/05			
df =29	171/80±29/45	177/36± 24/89	گروه شاهد
sig=0/005			

دانشجویان گروه گواه قبل و بعد از دوره آموزشی، چندان تغییری نداشته است ($P < 0/05$).

داده‌های جدول نشان می‌دهد که هوش هیجانی و رضایت زناشویی دانشجویان قبل و بعد از شرکت در دوره آموزشی تفاوت معنی‌داری داشته ($P > 0/001$) ولی هوش هیجانی در

مآخذ

- Olson DH. Circumplex model of marital and family systems. *Journal of family therapy*. 2000;27(2). 144-167.
- Armstrong Michael. *A Handbook of Human Resource Management Practice*, 8th Kogan Page, 2001.
- Abbaspour A. and Ahmadiyan M: Effectiveness evaluation of training courses held at the Research Institute and management training related to the Energy Ministry. *Pathology Conference Organizational Training*. 2010 March 6-7: Tehran, Iran.
- Subedi S. Emerging trends of research on transfer of learning. *International Journal of Education*. 2004;5(4).
- Noe RA. *Employee training and development*, New York: McGraw-Hill, 2010.
- Fitness J. Emotional intelligence and intimate relationships. In J. Ciarrochi, JP. Forgas & JD. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 98-112). PA: Psychology Press, 2001.
- Lopes PN, Brackett MA, Nezlek J, Schutz A, Sellin I & Salovey P. Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004;30, 1018-1034.
- Extremera N & Berrocal PF. Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*. 2005; 39 (5), 937-948.
- Furnham A & Petrides, K. Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*. 2003; 31, 815-824.
- Salovey P, Mayer JD & Caruso D. The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (ed). *Handbook of positive psychology* (pp. 156 - 171). Oxford: Oxford University Press, 2003.
- Petrides K, Perez-Gonzalez JC & Furnham A. On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion*. 2007; 21, 26-55.
- Petrides KV Pita R & Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality space. *British Journal of Psychology*. 2007; 98, 273-289.
- Gottman JM. Emotional responsiveness in marital conversations. *Journal of Communication*. 1982; 32, 108-120.
- Gottman JM & Levenson RW. Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992; 63, 221-233.
- Kelly EL & Conley JJ. Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987; 52, 27-40.
- Russell RJH, & Wells PA. Predictors of happiness in married couples. *Personality and Individual Differences*. 1994; 17, 313-321.
- Arrindell WA, & Luteijn F. Similarity between intimate partners for personality traits as related to individual levels of satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*. 2000;28, 629-637.
- Luteijn F. Personality and the quality of an intimate relationship. *European Journal of Psychological Assessment*. 1994;10, 220-223.
- Feeney JA. Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 355-377). 1999, New York: Guilford.

20. Bar-On, R. The emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto , Canada: Multi – Heath systems. Inc. 1997.F
21. Fathi Ashtiani, A & Dastani, M. Psychological test – personality and mental healh. Be’sat publication institute. Tehran, 2009;8, 181,186. (persian).
22. Samouei R. Standardization Emotional intelligence Questionnaire. Tehran, Iran: Ravan Tajhiz Sina Publication; 2002. (Persian).
23. Frasat Z, Sanaee B, Navabi-Nejad SH. Comparison of locus of control and marital satisfaction among women (teachers) and the housewives in Tehran. Newest and research and consulting. 2001; Volume I, No. 9 and 10. (Persian).
24. Mayer JD and Salovey P. The intelligence of emotional intelligence, 1993; 17(4), 433-442.
25. Salahian A, Sadeghi M, Bahrami F, Sharifi M. Evaluating the relationship between emotional intelligence and forgiveness in marital conflict. Tehran: Psychological Studies, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, 6th edition, 2011.
26. Sana'I B, Ferast Z, Navabinejad Sh. Evaluating and comparing the control focus and marital satisfaction among working women (teachers) and housekeepers in Tehran. New findings in research and consulting. Tehran: Center of students article thesis and projects; 1th ed. 2001. No. 9 and 10
27. Schutte NS, Malouff JM , Bobik C, Coston T D, Greeson C, Jedicka, C, et al. Emotional intelligence and interoersonal relations. J Soc Psychol. 2001;141(4): 523-526.
28. Yousefi F. Emotional intelligence and communication skills in student. Quarterly Developmental Psychology (Iranian Journal of Psychologists) 2006; 3(9): 5-13. (Persian).
29. Fadavi Roodsari A, Khalatbari J. Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Marital Conflicts among Employed and non-Employed Mothers of Elementary Students in Rasht City. Reef Resource Assesment and Management Technical Paper 2014; 40(1): 228-236.
30. Besharat MA. Effect of Emotional Intelligence on the quality of social relationships. Journal of Psychological Studies 2005; 1(2-3): 25-38.
31. Ojaga Emmanuel O, Anusiem AU. Effects of Cognitive Behaviour Therapy and Emotional Intelligence Training on Marital Stability of Married Women with Breast Cancer in Ibadan Nigeria. British Journal of Education 2015; 3(9): 77-87.
32. Ziyaekhodadadiyan M, Siratinir M, Khamseh F, Ebadi A. Comparing the Effects of conflict resolution and management, emotional intelligence on life satisfaction spouses of veterans with mental disorders. Iranian Journal of War and Public Health 2012; 4(15): 52-61. (Persian).

THE EFFECT OF INSTRUCTING EMOTIONAL INTELLIGENCE CAPABILITIES ON IMPROVING SOCIAL SKILLS AMONG STUDENTS OF MAZANDARAN UNIVERSITY

Nader Jafaribalalami¹, Alireza khalilian², Seyedeh Tahereh Zargarnataj³

ABSTRACT

Background: Emotional Intelligence (EQ) is one of factors which can affect all individual and social levels, particularly marital satisfaction; it is the process which can play important role developing human resources. This research aims to investigate various effects of instructing EQ-based capabilities on marital satisfaction on the selected sample.

Methods: In this semi-experimental study, 60 married couples were selected randomly from bachelor degree students of Mazandaran University, and were divided into two subgroups: experimental group and control group. Experimental group received instructions for fifteen components of EQ. These groups participated in EQ and marital satisfaction tests which were conducted before and after training course. Then data were analyzed, and results were extracted.

Results: Results showed that EQ level is variable and one can improve it through instructing appropriate capabilities. Subjects' EQ level was 343.7 ± 43.21 after training course, compared against before training course, 327.76 ± 44.66 , and also compared against control group, 336.63 ± 35.39 ($p=0.000$). Also, the training course could improve marital satisfaction among experimental group's subjects ($p=0.002$).

Conclusion: Today, couples' personal and social lives of couples are facing unprecedented challenges. Many couples are undergoing marital discords and familial disorders because of lacking necessary skills. The biggest problem they face is lacking necessary skills for managing personal and social relationships. Acquiring EQ-based capabilities can decrease social difficulties and slow down worrying increasing trend of divorce among students, and increase their marital satisfaction.

Keywords: EQ Capabilities., Social skills., marital satisfaction., Students., Mazandaran University.

*1 - Faculty of Humanity & Social Science, Mazandaran University, Babolsar, Iran

2-Department of Biostatistics, Faculty of Medicine, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

3 Counselor, Mazandaran University, Babolsar

*Corresponding Author: Nader Jafaribalalami

E-mail: n.jafaribalalami@yahoo.com