

پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی زوجین متأهل دانشگاه آزاد همدان

صبا هادیان*

داریوش امینی**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی انجام و روش پژوهش همبستگی است. جامعه آماری: جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد همدان به تعداد ۳۰۲۹ نفر تشکیل داد. نمونه بر اساس فرمول فیدل و تاباچنینگ (۲۰۰۷) ۱۰۷ نفر که به لحاظ احتیاط به ۱۱۱ نفر افزایش و به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای - نسبی تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش چهار مقیاس استاندارد دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶)، هوش عاطفی کوپر (۱۹۹۶)، مهارت‌های ارتباطی کووین دام (۲۰۰۴) و تعارضات زناشویی جونز (۱۹۹۷) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از رگرسیون و همبستگی پیرسون تحلیل شد. نتایج نشان داد مقادیر بتا برای متغیر هوش عاطفی معنی‌دار است. مقدار بتا در متغیر مهارت‌های ارتباطی معنادار نیست. رابطه معکوس و معناداری بین هوش عاطفی و میزان دلزدگی زناشویی دیده می‌شود. بین متغیر دلزدگی زناشویی و مهارت‌های ارتباطی رابطه معناداری دیده نمی‌شود. بین متغیر دلزدگی زناشویی و تعارضات زناشویی رابطه مستقیم و معناداری دیده می‌شود. بین متغیرهای هوش عاطفی و مهارت‌های ارتباطی رابطه مستقیم و معناداری دیده می‌شود. آزمون معناداری همبستگی بین متغیرهای هوش عاطفی و تعارضات

* کارشناس ارشد، روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران،
hadian.saba@yahoo.com

** استادیار، عضو هیأت علمی، دانشگاه فرهنگیان همدان، خیابان میرزاده عشقی، خیابان ورزش، دانشگاه
فرهنگیان (نویسنده مسئول)،
amini_daryoush@yahoo.com
تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۷/۲۹، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۱۱

زناشویی معنادار نیست. رابطه معناداری بین متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی دیده نمی‌شود.

کلیدواژه‌ها: دلزدگی زناشویی، هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی، تعارضات زناشویی.

۱. مقدمه

خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه به شمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم آشکارا در گرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از داشتن رابطه‌ای مطلوب با یکدیگر است. در چنین نظامی افراد با علائق و دلبستگی‌های عاطفی نیرومند دیرپا و متقابل به یکدیگر پیوسته‌اند. این دلبستگی‌ها شاید در طی زمان کاسته شود، اما در سراسر زندگی خانوادگی پاینده خواهند بود خانواده پایه بنیادین اجتماع و خشت بنای جامعه و کانون اصلی حفظ سنت‌ها، هنجارها Norms و ارزش‌های اجتماعی Social values است که شالوده استوار پیوندهای اجتماعی، روابط خویشاوندی و کانونی در جهت بروز و ظهور عواطف انسانی و مکانی برای پرورش اجتماعی است. خانواده واحدی است که بر اساس ازدواج پدید می‌آید و از آغاز پیدایی خود، همچون حریمی امن، زندگی انسان را در بر می‌گیرد و موج تازه‌ای در درون شبکه خویشاوندی ایجاد می‌کند (گلدنبرگ، Goldenberg ۲۰۰۰؛ ترجمه حسین شاهی و نقش‌بندی، ۱۳۸۷).

دلزدگی Boredom حالت دردناک فرسودگی جسمی، Physical عاطفی Emotional و روانی است کسانی را متأثر می‌سازد که توقع دارند عشق رویایی به زندگیشان معنا ببخشند. این حالت زمانی بروز می‌کند که آنها متوجه می‌شوند علیرغم تلاش‌هایشان رابطه‌شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد (عطاری، حسین‌پور و راهنورد، ۱۳۹۱). بنا به اعتقاد (Lingern, 2003) دلزدگی از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. دلزدگی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی است در برابر مسایل وجودی انباشته شدن فشارهای روانی mental pressure تضعیف‌کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک به بروز دلزدگی کمک می‌کند.

دیگر متغیر مورد بررسی هوش عاطفی Emotional Intelligence است، ایده هوش عاطفی ابتدا توسط (Mayer, Salovey, Caruso, 2004) مطرح شد و پس از آن توجه به هوش عاطفی به طور فزاینده‌ای در بین روان‌شناسان صنعتی و سازمانی به عنوان یک عامل روان‌شناختی در پیش‌بینی رفتار کارکنان مورد توجه قرار گرفت. (Mayer, etal. 2004) هوش عاطفی را زیر مجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که شامل توانایی کنترل بر احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز قایل شدن بین آنها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت اعمال و افکار اشخاص است که شاید این تعریف پذیرفته شده‌ترین تعریف عملی هوش عاطفی باشد.

در مورد مهارت‌های ارتباطی و نقش آن در زندگی زناشویی می‌توان گفت، منظور از مهارت‌های ارتباطی، فرایندی است که فرد را قادر می‌سازد به صورتی شایسته رفتار کند، در حقیقت اجتماعی شدن هر فرد دستاورد مهارت‌های ارتباطی اوست که قبلاً آموخته است. (رازقی و چاری، ۱۳۸۹). هیچ تماسی میان فردی بدون برقراری ارتباط امکان‌پذیر نیست. همواره انسان برای رسیدن به اهداف و خواسته‌هایش نیازمند آشنایی بیشتر با انواع تعاملات اجتماعی و مدل مهارتی می‌باشد. مدل‌های مهارتی خود نشانگر ماهیت تبادلی فرایند ارتباط است (موسی‌زاده، ۱۳۸۹). (Glaseerr, 2004) معتقد است که هفت عادت سازنده، در روابط بین فردی موفق حاکم است، او همچنین هفت عادت مخرب را ذکر می‌کند که روابط را خصومت‌آمیز می‌سازد و افراد موفق، این رفتارهای را در روابط خود کاهش می‌دهند. هفت عادت سازنده عبارتند از: حمایت کردن، تشویق کردن، گوش دادن، پذیرش، اعتماد کردن، احترام گذاشتن و در مورد اختلاف نظرها مذاکره کردن و هفت عادت مخرب عبارتند از: انتقاد کردن، سرزنش کردن، گله و شکایت، نق زدن، تهدید کردن، تنبیه کردن و رشوه و پاداش دادن برای کنترل دیگران است (سرگلزایی، ۱۳۸۹).

در بحث روابط بین فردی، نگرش فرد نسبت به خود و ارزیابی که از خود دارد، نقش کلیدی را ایفا می‌کند. مثلاً در روابط بین فردی، کسی که خود را بسیار نالایق زشت و کسل کننده می‌بیند، ممکن است از ارتباطی با دیگران اجتناب کند و فردی درون‌گرا شود، اما فردی که خود را جذاب، دوست داشتنی و ارزشمند می‌داند از ارتباط با دیگران استقبال می‌کند و با آنها ارتباطی صمیمی برقرار می‌کند. (Millar, Stevens, 2012).

در جامعه امروز به دلایل متعددی چون گذر از سنتی به مدرنیته، تغییر نظام خانواده‌ها و فشارهای شغلی و اجتماعی و همچنین پیدا شدن نقش‌های جدید مثل نقش اشتغال و

اضافه شدن آن به نقش‌های سنتی زنان و با توجه به اهمیت ویژه و جایگاه والایی که نقش‌های سنتی همچون همسری و مادری زنان در نظر همسرانشان در فرهنگ ایرانی داراست، مشکلات و تعارض‌های خانوادگی و زناشویی افزایش چشمگیری یافته‌اند و شواهد فراوانی گویای آن هستند که زوج‌ها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و دوستانه با مشکلات شدید و فراگیری دست به گریبان هستند (جهرمی، معین و یزدانی، ۱۳۸۹).

عوامل متعددی زمینه بروز تعارض بین همسران را فراهم می‌کند. ناآگاهی همسران از زندگی مشترک وظایف و نقش‌های خود، رشد نیافتگی آنها، کارآمد نبودن روابط بین آنها، ارزش‌های متضاد و ناهماهنگی رفتاری همسران بعضی از این عوامل هستند. تعارض بین زوجین به وحدت و یگانگی آنها لطمه می‌زند شدت تعارض موجب بروز نفاق و پرخاشگری و ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌گردد کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق و جدال بین زن و شوهر آشفته است آثار مخربی بر روابط بین زوجین و فرزندان می‌گذارد (احمدی، ۱۳۸۹).

دلزدگی زناشویی، Marital disturbance حالت فرسودگی جسمی، روانی و عاطفی است و زندگی زوج‌ها را متأثر می‌سازد. این حالت زمانی بروز می‌کند که آنها متوجه می‌شوند علیرغم تلاششان، رابطه آنها به زندگی معنا نداد و نخواهد داد. دلزدگی زناشویی از عدم تناسب میان واقعیات و توقعات، ناشی می‌شود و میزان آن به میزان سازگاری زوج‌ها و باورهایشان بستگی دارد و یکی از مخاطرات ازدواج و روابط بین زن و شوهر است. دلزدگی زناشویی شامل علائم تحلیل رفتگی مفرط جسمی است که به صورت خستگی، بی‌حوصلگی، ضعف، سر دردهای مزمن، دل درد، کمبود اشتها یا پرخوری دیده می‌شود. تحلیل رفتگی عاطفی با احساس ناراحتی، بی‌میلی نسبت به حل مسایل، ناامیدی، غمگینی، احساس پوچی و بی‌معنایی، افسردگی، دلتنگی و فقدان تحرک، احساس در دام افتادن، بی‌ارزشی، آشفتگی عاطفی و هر گونه تفکرات مربوط به خودکشی مشخص می‌شود. به تعبیری سرخوردگی و دلزدگی زناشویی، کاهش تدریجی دل‌بستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی negative emotions به جای عواطف مثبت positive emotions همراه است (نادری و آزادمنش، ۱۳۹۱).

به نظر می‌رسد متغیر هوش عاطفی بتواند بر دزدگی زناشویی تأثیر داشته باشد در این ارتباط می‌توان گفت عواطف ممکن است تسهیل‌کننده یا مختل‌کننده 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 عاطفی به عنوان یک عامل مؤثر بر رفتار آدمی مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است (Whisman, Uebelacker, 2009). در زندگی زناشویی یکی از عوامل آسیب‌زا، فقدان توانایی‌های ارتباطی لازم و اساسی در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره است. بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنها را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است. مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب، تنهایی، طردشدگی، کم‌رویی، خشم و تعارض در روابط بین فردی از جمله مشکلاتی هستند که بسیاری از افراد جامعه با آن دست به گریبان بوده و به نوعی این قبیل مشکلات ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی نیز محسوب می‌شوند. عقیده بر این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود و سلامت روان‌شناختی افراد مؤثر است. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر با موقعیت‌ها یاری می‌کند و شخص را قادر می‌سازد در رابطه با سایر افراد جامعه، فرهنگ و محیط به گونه مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامتی، به ویژه سلامت روان‌شناختی خود را تأمین نماید (Spencer, 2006؛ باباپورخیرالدین، ۱۳۸۷).

پژوهش‌ها در زمینه تأثیرات مخرب تعارضات زناشویی نشان می‌دهند که تعارضات زناشویی تأثیرات زیان‌آوری بر سلامت جسم، روان و خانواده دارد (Fincham, Beach, 2003) هم‌چنین تعارضات زناشویی با پیامدهای مهم در خانواده همانند فرزندپروری ناکارآمد، سازگاری ضعیف فرزندان، افزایش احتمال تعارضات والد - فرزندی، از همه مهم‌تر طلاق، مرتبط است. تعارض زناشویی شدید، یکی از مسایل بغرنج جامعه امروزی است که موجب افزایش طلاق و جدایی زن و شوهرها شده است. امروزه شاهد بروز تعارضات زیادی هستیم که برخی از آنها به نوعی ناشی از تفکرهای اشتباه در مورد همسران می‌باشد، از نظر گلاسر (Glasser, 1998) تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتار غیر مسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است. تعارض زمانی به وجود می‌آید که یکی از طرفین رابطه احساس کند طرف مقابلش بعضی از مسایل مورد علاقه او را سرکوب می‌کند. تعارض هنگامی رخ می‌دهد که چیزی رضایت را برای شخصی

فراهم کرده، در حالی که همان چیز برای دیگری محرومیت را به دنبال آورد. این تعارضات گاهی آن قدر شدت می‌یابد که احساس خشم، خشونت، کینه، نفرت، حسادت و سوء رفتار کلامی و فیزیکی در روابط زوجین حاکم می‌شود و به شکل حالات تخریب‌گر بروز می‌کند (Yong and Lang, 2000، نعیمی و شریعتی، ۱۳۹۲).

در این رابطه در ایران و خارج از ایران پژوهش‌هایی انجام شده که عبارتند از: شمشیرگران و همائی (۱۳۹۷) بین مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های آن با دزدگی زناشویی رابطه وجود دارد. خادمی و همکاران (۱۳۹۶) ویژگی‌های اخلاقی به میزان ۰/۳۳ قدرت پیش‌بینی دزدگی در زندگی زناشویی زوجین دارند. کوچک‌زاده، سهرابی و مصدق‌راد (۱۳۹۶) میانگین امتیاز هوش عاطفی ۸۷/۳۱ برآورد شد که بیشترین و کمترین میانگین امتیاز به ترتیب مربوط به بُعد خودآگاهی ۲۰/۸۳ و بُعد خود مدیریت ۱۸/۱۹ بود. میانگین کل امتیاز مهارت‌های ارتباطی ۷۰/۹۱ برآورد شد. بین امتیاز کل هوش هیجانی و امتیاز کل مهارت‌های ارتباطی، ارتباط معناداری مشاهده شد. همچنین بین ابعاد چهارگانه هوش عاطفی و امتیاز کل مهارت‌های ارتباطی نیز رابطه معنادار قوی مشاهده شد. معین و زارع (۱۳۹۶) بین الگوی ارتباطی سازنده متقابل با دزدگی زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و بین الگوی ارتباطی توقع / کناره‌گیری و الگوی ارتباطی اجتناب متقابل با دزدگی زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بین هوش معنوی و مؤلفه‌های درک و ارتباط با سرچشمه هستی و زندگی معنوی یا اتکا به هستی درونی با دزدگی زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان داد، الگوی ارتباطی سازنده متقابل به صورت منفی و الگوی ارتباطی توقع / کناره‌گیری به صورت مثبت قادر به پیش‌بینی دزدگی زناشویی می‌باشند. مؤلفه زندگی معنوی یا اتکا به هستی درونی به طور منفی قادر به پیش‌بینی دزدگی زناشویی می‌باشد.

خدادادی سنگده، حاجی‌زاده، آموستی و رضایی (۱۳۹۵) دزدگی زناشویی دارای رابطه منفی و معناداری با سلامت عمومی و صمیمیت زناشویی، درآمد و مدت ازدواج است. صانع، حسینی، مسعودی و ابراهیمیان (۱۳۹۵) هوش هیجانی و ارتباط‌های مهارتی با عملکرد شغلی در سه سطح یک درصد رابطه مستقیم معنادار دارند. از طرفی شدت رابطه هوش هیجانی با عملکرد شغلی از شدت رابطه مهارت‌های ارتباطی با عملکرد شغلی بیشتر است. همچنین در بین ابعاد هوش هیجانی ابعاد حل مسأله، شادمانی، استقلال و خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، روابط بین فردی، خوش‌بینی، احترام به خود،

مسئولیت‌پذیری و همدلی با عملکرد شغلی رابطه مستقیم معناداری در سطح یک درصد وجود دارد که بالاترین همبستگی را روابط بین فردی با عملکرد شغلی دارد. از طرفی در بین ابعاد مهارت‌های ارتباطی تنها بینش نسبت به فرایند ارتباط با عملکرد شغلی رابطه مستقیم معناداری در سطح یک درصد دارد. کیانی‌چلمردی، اسدی‌شیشه‌گران، اسماعیلی قاضی‌ولویی و زوار (۱۳۹۵) بین ابعاد اسنادهای زناشویی و ابرازگری منفی با دزدگی زناشویی همبستگی مثبت و معناداری و بین ابرازگری مثبت و ابراز صمیمت با دزدگی زناشویی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد.

یاقوتیان، سلیمانیان و محمدزاده‌ابراهیمی (۱۳۹۴) بین باورهای ارتباطی ناکارآمد و دزدگی زناشویی زوجین رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین مؤلفه‌های باور توقع ذهن‌خوانی و باور کمال‌گرایی جنسی به ترتیب قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های دزدگی زناشویی بودند. رحیمی‌بد و رضایی (۱۳۹۴) در درجه مردانگی و تضاد نقش حرفه‌ای - همسری به صورت مثبت و معنادار قادر به پیش‌بینی دزدگی زناشویی می‌باشند. مهدویان - فرد، اصغری‌ابراهیم‌آباد و قناعت باجگیرانی (۱۳۹۳) بین دزدگی زناشویی و همدم‌طلبی رابطه منفی معنادار و با دوری‌گزینی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بنابراین از طریق همدم‌طلبی و دوری‌گزینی می‌توان دزدگی زناشویی را پیش‌بینی کرد.

نوری، معینی، کریمی شاهنجرینی، فردمال، قلعه‌ای‌ها و اثنی‌عشری (۱۳۹۳) بین هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان مورد بررسی ارتباط معناداری وجود داشت. بختیارپور و عامری (۱۳۹۲) بین وابستگی خاص نسبت به همسر و باورهای غیرمنطقی با دزدگی زناشویی دبیران رابطه مثبت معناداری وجود دارد. محسن‌زاده، نظری و عارفی (۱۳۹۰) تعارضات زناشویی سبب دزدگی و گرایش به طلاق زوجین خواهد شد. ادیب‌راد (۱۳۸۵) بین مؤلفه‌های دزدگی شغلی و دزدگی زناشویی رابطه معنادار وجود دارد. ادیب‌راد و ادیب‌راد (۱۳۸۴) تفاوت معناداری بین باورهای ارتباطی (کل) و خرده‌مقیاس‌های باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، انتظار ذهن‌خوانی و تغییر ناپذیری همسر بود ولی تفاوت بین دو خرده‌مقیاس کمال‌گرایی جنسی و باور به تفاوت جنسیتی در دو گروه معنادار نبود. نتایج همچنین نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین دزدگی زناشویی زنان متقاضی طلاق و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک بود. تفاوت رابطه بین دزدگی زناشویی و باورهای ارتباطی در زنان متقاضی طلاق و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک معنادار بود.

هم‌چنین (Arnold, Boggs, 2015) کسانی که از مهارت‌های ارتباطی بالا برخوردارند، از فشار کاری و استرس‌های ناشی از آن کمتر رنج برده و عملکرد بالاتری را نسبت به همکاران خود دارا هستند. (Petrovici, Dobrescu, 2014) به بررسی نقش هوش عاطفی در ایجاد مهارت‌های ارتباطی بین فردی پرداخته‌اند و بر آن اساس بیان می‌دارند دارا بودن سطح بالای هوش هیجانی موجب افزایش کنترل افراد بر احساسات درون شده و همین امر موجب برانگیخته شدن واکنش‌های منطقی نسبت به مسایل می‌گردد. (Pines, Neal, 2013) افرادی که در محل کارشان تحت استرس بودند اما احساس می‌کردند توسط همسرانشان حمایت می‌شوند قادر بودند با این موقعیت شغلی که در غیر این صورت تحمیل‌ناپذیر بود کنار بیایند. یافته‌ها حاکی از این است که دلزدگی زناشویی بیشتر ناشی از مسایل زناشویی است.

(Sprecher, Metts, 2013) مهارت‌های برقراری ارتباط، تعیین‌کننده اصلی سازگاری زناشویی و روابط متقابل زناشویی است و بسیاری از مشکلات زناشویی، ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیر مؤثر است که نتیجه آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن نیازها و خواسته‌های زن و شوهر در زندگی زناشویی است. (Birditt, Brown, 2010) Orbuch, & McIlvane, 2010 بین تعارضات زناشویی و بروز دلزدگی زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. (Bakker, 2009) رفتارهای مخالف دلزدگی زناشویی با سلامت روانی و دلزدگی زناشویی زوجین با افسردگی رابطه معناداری دارد.

(Barry, Lawrence, Langer, 2008) تعارض زناشویی با سلب امکان موقعیت‌های صمیمانه روابط، در تسریع فرایند دلزدگی زناشویی مؤثر است. (Lingern, 2004) از میان متغیرهای خانوادگی و شغلی، متغیرهای خانوادگی منبع مهم‌تری از دلزدگی را تشکیل می‌دهد.

با عنایت به مطالب فوق و با توجه به این که پژوهشی با این عنوان تاکنون صورت نگرفته لذا پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده دلزدگی زناشویی زوجین باشند؟

۲. روش پژوهش

پژوهش از نوع همبستگی است. این پژوهش به بررسی میزان رابطه بین متغیرها می‌پردازد. به عبارت دیگر در این پژوهش میزان تغییرات همزمان متغیرها در نمونه مورد بررسی قرار می‌گیرد. جامعه آماری: جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد همدان به تعداد ۳۰۲۹ نفر تشکیل داد. روش نمونه‌گیری و نمونه‌گیری: روش نمونه‌گیری طبقه‌ای - نسبی تصادفی (سن، جنسیت، مدت زمان ازدواج، تحصیلات) و نمونه آماری براساس فرمول فیدل و تاباچنینگ (۲۰۰۷) ۱۰۷ نفر که به لحاظ احتیاط این تعداد به ۱۱۱ نفر افزایش یافتند.

۳. ابزار پژوهش

۱.۳ پرسش‌نامه دلزدگی زناشویی

این مقیاس توسط (Pines, 1996) ابداع گردید. دارای ۲۰ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد رفتار افراد (نوع دوستی، وظیفه‌شناسی، جوانمردی، ادب و مهربانی، فضیلت مدنی) است. مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجها طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه‌گیری دلزدگی بکار می‌رود اقتباس شده است. این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل سه جزء اصلی خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانی می‌باشد تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده و سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح هفت معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر (Pines, 1996 ترجمه شاداب، ۱۳۸۶). طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است: هرگز=۱، یکبار طی مدتی طولانی=۲، به ندرت=۳، گاهی=۴، معمولاً=۵، غالباً=۶ و همیشه=۷ می‌باشد.

۲.۳ روایی و پایایی پرسشنامه

ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است روایی به وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه،

احساس امنیت، خود شکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آنها. ضریب اطمینان آزمون - باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه، و ۰/۶۶ برای دوره چهار ماهه بود تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود.

۳.۳ پرسشنامه هوش عاطفی

این آزمون در سال (۱۹۹۶) به وسیله کوپر ساخته و به سه عامل اصلی مهارت‌های بین فردی (شامل روابط بین فردی، همدلی، انعطاف‌پذیری و قدرت فردی)، مهارت‌های درون فردی (شامل آگاهی از عاطفه خود و ابراز عاطفی) و آگاهی از عاطفه دیگران تقسیم شده است. روایی این آزمون را پژوهشگران تأیید کرده‌اند و اعتبار آن به وسیله بازآزمایی ۰/۸۵ به دست آمده است. این پرسشنامه ۲۰ گویه دارد و هدف آن بررسی ابعاد مختلف هوش عاطفی است. نمره‌گذاری پرسشنامه: برای هر گزینه کاملاً موافقم ۵، موافقم ۴، نه موافقم نه مخالف ۳، مخالفم ۲ و کاملاً مخالفم ۱ امتیاز در نظر بگیرید. تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه: امتیاز بین ۵۰ تا ۱۰۰ بدین معنی است که شما دارای ظرفیت خوبی از هوش عاطفی هستید و می‌توانید قابلیت شناخت و مدیریت عواطف را در خود توسعه دهید. امتیاز زیر ۵۰ نشان می‌دهد که شما در زیر میانگین هوش عاطفی هستید. **روایی و پایایی:** روایی این آزمون را پژوهشگران تأیید کرده‌اند و اعتبار آن به وسیله بازآزمایی، ۸۵ درصد به دست آمده است (بهرامی، جوکار و قادرپور، ۱۳۸۱).

۴.۳ پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی توسط (Quinn Dam, 2004) تهیه شده است. این پرسشنامه برای سنجش مهارت‌های ارتباطی بزرگسالان ابداع شده است دارای ۳۴ گویه است که مهارت‌های ارتباطی را توصیف می‌کند. برای تکمیل آن پاسخگو باید هر گویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از هرگز تا همیشه مشخص می‌کند.

۵.۳ نمره‌گذاری پرسشنامه

برای تکمیل پرسشنامه، پاسخگو باید هر گویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (برای هرگز) تا ۵ (برای همیشه) مشخص کند. ۵ = همیشه، ۴ = اکثر اوقات، گه گاه = ۳، به ندرت = ۲، هرگز = ۱. سئوال‌های ۲-۴-۶- به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. **روایی و پایایی:** برای سنجش اعتبار آزمون مهارت‌های ارتباطی، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی‌های دانشجو ۰/۷۱ و برای دانش‌آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. همچنین ضریب اعتبار کل آزمون با استفاده از روش تصنیف برابر با ۰/۷۱ به دست آمد.

۶.۳ پرسشنامه تعارض زناشویی

این پرسش‌نامه توسط (Jones, 1997) ساخته شده که یک ابزار ۵۴ سؤالی است پرسش‌نامه هشت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، و کاهش ارتباط مؤثر. مشاوران و سایر متخصصان بالینی می‌توانند از این پرسش‌نامه برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری و ابعاد آن استفاده کنند. برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آنها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسش‌نامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است.

۷.۳ اعتبار و روایی پرسشنامه تعارضات زناشویی

آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ به دست آمد و برای ۸ خرده مقیاس آن از این قرار است: کاهش همکاری، ۰/۸۱، کاهش رابطه جنسی، ۰/۶۱، افزایش واکنش‌های هیجانی، ۰/۷، افزایش جلب حمایت فرزندان، ۰/۳۳، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۰/۸۶، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۸۹، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۱ و کاهش ارتباط مؤثر، ۰/۶۹.

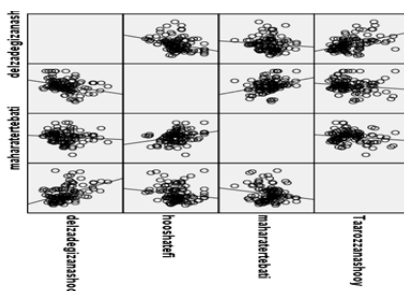
پرسش‌نامه تعارضات زناشویی از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. در مرحله تحلیل محتوای آزمون، پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر سؤال با کل پرسش‌نامه و مقیاس‌های آن، به دلیل همبستگی مناسب تمام سؤال‌ها، هیچ سؤالی حذف نشد. ضریب پایایی آزمون (اعتبار) آزمون با روش آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر ۰/۹۶ به دست آمده است (ثنایی، هومن و علاقمند، ۱۳۸۸).

۴. یافته‌های پژوهش

جدول ۱. آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	آماره	df	سطح معنی‌داری
دلزدگی زناشویی	۰/۰۷۸	۱۱۱	۰/۰۹۵
هوش عاطفی	۰/۰۷۶	۱۱۱	۰/۱۳۱
مهارت‌های ارتباطی	۰/۰۶۴	۱۱۱	۰/۲۰۰
تعارضات زناشویی	۰/۱۵۳	۱۱۱	۰/۰۵۶

با توجه به مقادیر آماره‌های به دست آمده برای متغیرهای تحقیق و نیز سطوح معناداری گزارش شده می‌توان نتیجه گرفت که توزیع داده‌ها در همه متغیرهای تحقیق تقریباً نرمال است و از مفروضه نرمال بودن توزیع حمایت می‌کند.



شکل ۱. ماتریس پراکندگی متغیرهای تحقیق برای بررسی خطی بودن رابطه

همان گونه که در شکل ۱ دیده می‌شود پراکندگی نمرات در متغیرها به صورت دویه‌دو تقریباً خطی است و از مفروضه خطی بودن رابطه برای انجام رگرسیون حمایت می‌کند.

جدول ۲. بررسی همخطی چندگانه با شاخص تحمل (Tolerance) و VIF

متغیر	Tolerance	VIF
هوش عاطفی	۰/۸۹۴	۱/۱۱۹
مهارت‌های ارتباطی	۰/۸۹۲	۱/۱۲۱
تعارض زناشویی	۰/۹۵۹	۱/۰۴۲

در جدول ۲ مقادیر شاخص تحمل (Tolerance) و VIF گزارش شده است از آنجا که هیچ کدام از مقادیر شاخص تحمل (Tolerance) برابر یا کوچکتر از ۰/۰۱ نیست و همچنین هیچ کدام از مقادیر شاخص VIF بزرگتر از ۱۰ نیست، بنابراین داده‌ها از مفروضه عدم همخطی چندگانه حمایت می‌کند.

جدول ۳. آزمون فاصله مهالانویس برای بررسی داده‌های پرت چند متغیری

ارزش	تعداد موارد	
۱۶/۸۷	۱۷	۱
۱۳/۷۰	۴۷	۲
۱۰۰/۸۹	۱۰۰	۳
۱۰/۰۸	۱۰۲	۴
۸/۹۷	۱۸	۵
فاصله مهالانویس		
۰/۰۷۷	۶۵	۱
۰/۰۹۸	۳۹	۲
۰/۲۱۲	۲۹	۳
۰/۲۲۷	۸۳	۴
۰/۲۳۳	۷۶	۵

با توجه به مقدار ارزش مورد بالا ۱۶/۸۷ که از مقدار بحرانی جدول توزیع خبی دو در درجات آزادی ۴ یعنی ۱۸/۴۶ کوچکتر است می‌توان نتیجه گرفت که داده‌ها از مفروضه عدم وجود داده‌های پرت چند متغیری حمایت می‌کند.

۵. فرضیه اصلی پژوهش

هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی پیش‌بینی کننده دلزدگی زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد همدان است.

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون

مدل	R	R ² تنظیم شده	دوربین-واتسون
۱.	۰/۲۶۰	۰/۲۴۰	۱/۵۱۷

با توجه به جدول ۴ مقدار مجذور آر تعدیل شده نشان می‌دهد مدل توانسته ۲۴ درصد از واریانس متغیر ملاک (دلزدگی زناشویی) را تبیین کند. مقدار آماره دوربین-واتسون ۱/۵۱۷ است که در دامنه قابل تحمل قرار دارد. یعنی مفروضه استقلال خطاها هم رعایت شده است.

جدول ۵. آزمون تحلیل واریانس برای معنی‌داری مدل

مدل	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری
رگرسیون	۵۳۲۴/۳۸	۳	۱۷۷۴/۷۹	۱۲/۵۶	۰/۰۰۱
باقیمانده	۱۵۱۱۶/۹۱	۱۰۷	۱۴۱/۲۸۰		
کل	۲۰۴۴۱/۲۹	۱۱۰			

همان گونه که در جدول ۵ دیده می‌شود مدل رگرسیون محاسبه شده در سطح ۰/۰۰۱ < P معنادار است.

جدول ۶. ضرایب رگرسیون

مدل	B	بتا	t	سطح معنی‌داری
هوش عاطفی	-۰/۳۸۴	-۰/۲۶۵	-۲/۹۱	۰/۰۰۴
مهارت‌های ارتباطی	۰/۰۴۷	۰/۰۴۴	۰/۵۰۴	۰/۶۱۵
تعارضات زناشویی	۰/۲۰۰	۰/۴۱۵	۴/۸۸	۰/۰۰۱

در جدول ۶ مقادیر بتا و سطوح معنی‌داری نشان می‌دهند که هر کدام از متغیرهای پیش‌بین به چه میزان با افزایش و کاهش نمرات دزدگی زناشویی رابطه دارند. مقادیر بتا برای متغیر هوش عاطفی معنی‌دار است. یعنی یک واحد افزایش در نمرات هوش عاطفی با حدود ۲۷ صدم در واحد انحراف معیار کاهش در نمرات دزدگی زناشویی همراه خواهد بود. مقدار بتا در متغیر مهارت‌های ارتباطی معنادار نیست به این معنی که این متغیر در پیش‌بینی متغیر ملاک تأثیر معنی‌داری ندارد. مقدار بتا در متغیر تعارضات زناشویی ۰/۴۱۵ است یعنی یک واحد افزایش در متغیر تعارضات زناشویی حدود ۴۲ صدم در واحد انحراف معیار افزایش در نمرات دزدگی زناشویی را به دنبال دارد.

۶. فرضیه‌های فرعی

۱.۶ بین دزدگی زناشویی با هوش عاطفی رابطه وجود دارد.

جدول ۷. آزمون معناداری همبستگی برای فرضیه اول تحقیق

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
دزدگی زناشویی	$r = -0/309$	۰/۰۰۱
هوش عاطفی		

همانگونه که در جدول ۷ دیده می‌شود مقدار ضریب همبستگی پیرسون برای دو متغیر دزدگی زناشویی و هوش عاطفی $r = -0/309$ و $p = 0/001$ است. یعنی رابطه معکوس و معناداری بین هوش عاطفی و میزان دزدگی زناشویی دانشجویان متأهل دیده می‌شود. بنابراین فرضیه اول تحقیق تأیید می‌شود.

۲.۶ بین دزدگی زناشویی با مهارت‌های ارتباطی رابطه وجود دارد.

جدول ۸. آزمون معناداری همبستگی برای فرضیه دوم تحقیق

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
دزدگی زناشویی	$r = -0/103$	۰/۲۸۰
مهارت‌های ارتباطی		

همانگونه که در جدول ۸ دیده می‌شود مقدار ضریب همبستگی محاسبه شده برای دو متغیر دزدگی زناشویی و مهارت‌های ارتباطی برابر است با $r = -0/103$ و $p = 0/280$ که نشان می‌دهد بین این دو متغیر رابطه معناداری دیده نمی‌شود. بنابراین فرضیه دوم رد می‌شود.

۳.۶ بین دزدگی زناشویی با تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد.

جدول ۹. آزمون معناداری همبستگی برای فرضیه سوم تحقیق

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
دزدگی زناشویی	$r = 0/448$	0/001
تعارضات زناشویی		

همانگونه که در جدول ۹ دیده می‌شود بین دو متغیر دزدگی زناشویی و تعارضات زناشویی رابطه مستقیم و معناداری دیده می‌شود. یعنی با افزایش نمرات تعارضات زناشویی دزدگی زناشویی افزایش می‌یابد. بنابراین فرضیه سوم تأیید می‌شود.

یافته‌های جانبی

۴.۶ بین هوش عاطفی و مهارت‌های ارتباطی رابطه وجود دارد.

جدول ۱۰. آزمون معناداری همبستگی برای یافته جانبی اول

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
هوش عاطفی	$r = 0/306$	0/001
مهارت‌های ارتباطی		

همانگونه که در جدول ۱۰ دیده می‌شود بین متغیرهای هوش عاطفی و مهارت‌های ارتباطی رابطه مستقیم و معناداری دیده می‌شود.

۵.۶ بین هوش عاطفی و تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد.

جدول ۱۱. آزمون معناداری همبستگی برای یافته جانبی دوم

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
هوش عاطفی تعارضات زناشویی	$r = -0/159$	۰/۰۹۵

همان گونه که در جدول ۱۱ دیده می‌شود نتیجه آزمون معناداری همبستگی برای متغیرهای هوش عاطفی و تعارضات زناشویی معنادار نیست.

۷.۶ بین مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد.

جدول ۱۲. آزمون معناداری همبستگی برای یافته جانبی سوم

متغیر	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
مهارت‌های ارتباطی تعارضات زناشویی	$r = -0/167$	۰/۰۸۰

با توجه به یافته‌های جدول ۱۲ مشخص می‌شود که رابطه معناداری بین متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی دیده نمی‌شود.

۷. فرضیه‌های جزئی

۱.۷ بین دزدگی زناشویی با هوش عاطفی رابطه وجود دارد.

تحلیل نتایج نشان داد رابطه معکوس و معناداری بین هوش عاطفی و میزان دزدگی زناشویی دانشجویان متأهل دیده می‌شود. به عبارتی دیگر هوش عاطفی بالا، دزدگی زناشویی پایین و هوش عاطفی پایین دزدگی زناشویی بالا. بنابراین فرضیه اول تحقیق تأیید می‌شود. نتیجه‌ای همخوان و یا ناهمخوان با این یافته یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت زوجین با هوش عاطفی بالا خُلق مثبت‌تری دارند، سطح بالای هوش عاطفی فرد را آماده می‌کند به طریقی فکر و عمل کنند که به تجارب مثبت منتهی و مانع تجارب عاطفی منفی شود. این افراد اعتماد به نفس بالایی دارند و از توانایی خود آگاهند. افرادی که

درباره هیجان‌های خودآگاهی بیشتر دارند، مهارت‌های بیشتری در مدیریت مشکلات هیجانی دارند و در مقایسه با افرادی که مهارت‌های کمتری دارند، احساس سلامت روانی بیشتری را تجربه می‌کنند، در سایه ویژگی‌های مذکور مسلماً دلزدگی زناشویی رخ نخواهد داد. مطالعات مختلف تأثیر هوش عاطفی را بر شادکامی، موفقیت و زندگی زناشویی حکایت دارند (Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, Hansenne, 2014) هوش عاطفی توان تحمل تنیدگی و حل مشکلات روزانه را افزایش می‌دهد و این مهارت‌های شخصی فرد را در مقابله با فشارهای ناگهانی محیطی، موفق می‌سازد. بنابراین زوجینی که از هوش عاطفی بالایی برخوردار هستند می‌توانند احساسات خود را به خوبی هدایت و بر هیجان و عواطف خود غلبه کنند و زندگی را به سوی رخداد‌های مثبت سوق دهند (امین‌آبادی، دهقانی و خداپناهی، ۱۳۹۰).

افرادی که هوش عاطفی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را احساس می‌کنند و به تبع آن بین عامل هوش عاطفی و میزان تنش‌های روزمره رابطه معناداری پیدا شد. افراد با هوش عاطفی بالا همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی مهارت دارند. به طور کلی هوش عاطفی با وقایع و پیامدهای زندگی ارتباط دارد و به افراد در فهم و پیش‌بینی جنبه‌های گوناگون زندگی روزمره کمک می‌کند (Smith, Heaven, Clarrochi, 2016) در ادامه باید گفت، هوش عاطفی، نقطه تلاقی توانمندی‌ها، مهارت‌ها و تسهیل‌کننده‌های هیجانی و اجتماعی فرد است که با یکدیگر ارتباط متقابل دارند. این مجموعه مشخص می‌کند، که ما تا چه اندازه در درک و ابراز خود، درک دیگران، برقراری ارتباط با آنها و مقابله با نیازها و مشکلات زندگی روزمره به شیوه‌ای اثربخش عمل می‌کنیم. در این رابطه می‌توان گفت با سرمایه‌ای که هوش عاطفی برای زوجین فراهم می‌آورد، جایی برای احساس بی‌علاقگی، لذت نبردن از زندگی زناشویی برای زوجین نخواهد گذاشت.

۲.۷ بین دلزدگی زناشویی با مهارت‌های ارتباطی رابطه وجود دارد.

تحلیل نتایج نشان داد بین این دو متغیر رابطه معنی‌داری دیده نمی‌شود. بنابراین فرضیه دوم رد می‌شود. نتیجه این یافته با یافته‌های شمشیرگران و همکار (۱۳۹۷)، بختیارپور و همکار (۱۳۹۲)، ادیب‌راد و همکار (۱۳۸۴)، (Sprecher, Metts, 2013) ناهمخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، طبق یافته‌های روان‌شناسی حدود ۷۵٪ از اوقات ما صرف ارتباطات

انسانی می‌شود و بر همین مبنا کیفیت زندگی هر شخص بستگی به کیفیت ارتباطات او با دیگران دارد. ارتباط عامل گسترش روابط صمیمی است. در سطح کاربردی ارتباط به زوج‌ها اجازه می‌دهد که مشکلاتشان را مورد بحث قرار داده و حل کنند و موضوعات مهم زندگیشان را مورد بحث و بررسی قرار دهند. ارتباطات میان فردی، مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر، موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت زندگی می‌شود، این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر، مانع شکوفایی و حتی ابزاری برای سلب آسایش و آرامش روان انسان است. به صراحت می‌توان گفت یکی از موارد اساسی خوشبختی انسان، ارتباطات میان فردی وی است، حال اگر هدف ارتباط، کسب آرامش در کنار همسر و در زندگی مشترک باشد، «ارتباط» به خون حیات‌بخش زندگی مشترک تبدیل می‌شود و در کیفیت زندگی زناشویی، نقش تعیین‌کننده‌ای می‌یابد. در این میان مجهز بودن همسران به مهارت‌های ارتباطی مایه سازگاری و رضایت آنها می‌شود و عدم آگاهی نسبت به این مهارت اساسی، به بروز بسیاری از سوء تفاهم‌ها و تعارض‌ها و تنش‌های میان زوجین می‌انجامد. به نظر می‌رسد زوجینی که مهارت ارتباطی بهتری دارند. در برخورد با مسایل و تعارضات زندگی زناشویی از راه‌های پاداش‌دهنده‌تری استفاده می‌کنند.

تنظیم عواطف و گوش دادن فعال می‌توانند عوامل مؤثری برای افزایش رضایت زناشویی باشند، روان‌شناسان دریافته‌اند که زوج‌هایی که درصدد طلاق هستند در تعامل‌های زناشویی خود از هیجان‌های منفی بیشتری از هیجان‌های مثبت استفاده می‌کنند. عدم توانایی و یا به قولی عدم تعادل در بین احساسات و عواطف باعث ایجاد مشکل در روابط زناشویی می‌شود. اگر چه بیان نکردن احساسات ممکن است زندگی ما را خالی و کسل‌کننده کند، اما هیجان و عواطف زیاد از حد نیز می‌تواند زندگی بین زناشویی را پر از تعارض، سوگ و درد نماید. بنابراین اگر در ابراز عواطف تعادل وجود داشته باشد، ما می‌توانیم روابط خوب و عمیق را تجربه کنیم یعنی می‌توان با بیان احساسات و عواطف به زندگی رنگ و بوی تازه‌ای بخشید. زوجینی که احساسات خود را کنترل و مدیریت می‌کنند از احساسات گوناگون خود آگاه هستند و بسته به شرایط و متناسب با موقعیت آنها را ابراز می‌کنند. کسانی که هیچ‌کترلی بر عواطف خود ندارند، در واقع آدم‌هایی هستند که احساساتشان هیچ‌نظمی ندارد. از طرف دیگر، کسانی که زیادی بر عواطف خود کنترل دارند، خیلی مصنوعی، بی‌رنگ و غیرجذاب در روابطشان

ظاهر می‌شوند. ابزار عواطف در زندگی زناشویی حقی مسلم است و لازم است زوجین در موقعیت‌های مناسب زندگی شجاعت لازم و کافی در ابراز آن داشته باشند، هم‌چنین در روابط بین فردی گوش دادن اهمیت زیادی دارد. زیرا از طریق این مهارت می‌توانیم ضمن احترام گذاشتن به فرد مقابل، وی را به ادامه تعامل تشویق نموده و در عین حال برای ایجاد و حفظ روابط خوب و مطلوب و جلوگیری از اختلاف نظرها، کشمکش‌ها و سوء تفاهم باید دقیق شنیدن را آموخت و به کار بست، وقتی همسران فعالانه به صحبت‌های همدیگر گوش می‌دهند یعنی در واقع انعکاس احساس بهتری نسبت به یکدیگر دارند چرا که با هدف درک کردن به طرف مقابل گوش می‌دهیم. دو واژه شنیدن و گوش دادن تفاوت قابل ملاحظه‌ای با هم دارند، به نحوی که شنیدن یک فعالیت صرفاً حسی است، در حالی که در گوش دادن علاوه بر حواس، ذهن و حافظه انسان دخالت دارد. مؤلفه‌هایی مثل توجه به کلام مخاطب، پیگیری بحث و مهارت‌های انعکاسی نشان دهنده مهارت گوش کردن فعال می‌باشد، گوش دادن مهمترین مهارت ارتباطی است که می‌تواند ایجاد صمیمیت کند و آن را حفظ نماید و منجر به افزایش رضایت در زندگی خانوادگی می‌شود. یکی از نشانه‌های اصلی خوب گوش دادن در تعاملات اجتماعی استفاده از علایم کلامی است. این علایم به صورت تصدیق، تحسین، انعکاس احساسات، تعبیر و تفسیر کردن در گفتار ما ظاهر می‌شود. هنر خوش گوش کردن، کیفیت ارتباطی همسران را با هم بالا می‌برد و آنها را قادر می‌سازد که در زندگی مشترک، محبت، همکاری، همدلی و فداکاری و همفکری بیشتری با هم داشته باشند و در نتیجه از تنش‌ها و سوء تفاهم‌های ارتباطات آنها کاسته شود. توانایی کشف معنای حقیقی پیام‌های کلامی و غیر کلامی در ارتباط اجتماعی نیز اهمیت دارد. بینش به معنای آگاهی از احساس‌ها، نیازها و هیجان‌هاست و نخستین گام در شکل‌دهی و شکل‌گیری مهارت‌های ارتباطی نیز می‌باشد. در واقع منظور از بینش به فرایند ارتباط، توانایی درک چگونگی تأثیر گذاری بر روابط اجتماعی و نیز توانایی فهم دیگران می‌باشد در همین راستا می‌توان از توانایی درک، چگونگی تأثیرگذاری در روابط اجتماعی و نیز توانایی فهم دیگران سخن به میان آورد که از آن تحت عنوان بینش نسبت به فرایند ارتباط یاد می‌شود. ویژگی‌های متعدد مانند گشاده‌رویی، برخورد مثبت و انرژی دهنده، میل به هدایت طرف مقابل جهت پیشرفت در زندگی می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی زناشویی اثر بگذارد، در نتیجه همسرانی که از درک بیشتر و بهتری از زندگی زناشویی و پیام‌هایی که در آن مبادله می‌شود داشته باشند در زندگی زناشویی خود

دلزدگی کمتری را گزارش می‌دهند. قاطعیت یا جرأت‌ورزی به این معناست که فرد از روش‌های ارتباطی سود می‌جوید تا بتواند حرمت نفس خود را حفظ کند.

بیان کلامی و مهارت‌های حرف زدن مثل بیان اندیشه‌ها، در میان گذاشتن آگاهی‌ها، بیان خواسته‌ها و طرح اقدامات را شامل می‌شود. از آنجا که ارتباط کلامی ویژگی اختصاصی انسانهاست و افراد در قالب کلام، نگرش‌های خود را به یکدیگر انتقال می‌دهند، آموزش مهارت‌های کلامی، از جمله مهم‌ترین روش‌هایی است که در استواری و بقای رابطه زناشویی نقش دارد و افرادی که می‌خواهند از روابط زناشویی صمیمانه لذت ببرند باید مهارت‌های کلامی و غیرکلامی ارتباط را به خوبی فرا گیرند. اولسون و دفرین، Olsen, Difrain (۲۰۱۳) در مطالعه‌ای به مقایسه توانمندی‌های اصلی گفتگویی در زوج‌های خرسند و ناخرسند دریافتند که زوج‌های خرسند بیش از شش برابر از زوج‌های ناخرسند از نحوه گفتگو با یکدیگر خشنودند. اکثر زوج‌های خرسند احساس می‌کنند که همسرشان آنها را درک می‌کنند و اظهار کردند که آنها در زندگی زناشویی قادر به بیان احساسات حقیقی‌شان هستند زیرا آنها شنوندگان خوبی برای همسرشان هستند و در گفتگوها از عباراتی که باعث تحقیر همسران می‌شود استفاده نمی‌کنند. یکی از نیازهای انسان در زندگی زناشویی در میان گذاشتن احساسات و نیازها می‌باشد. در مطالعه اولسون و دفرین (۲۰۱۳) زوجین ناخرسند در ابراز خواسته‌ها و نیازهای خود به همسرشان مشکل داشتند و احساس نمی‌کردند که به وسیله همسرشان درک می‌شوند و حس می‌کردند که همسرشان اغلب اوقات از بحث در مورد مسایل امتناع می‌کند و همسرشان آنها را تحقیر می‌کند. بنابراین تفاوت در اینجاست که زوج‌های خرسند بیشتر می‌توانند این مسایل را حل و فصل نمایند.

با این توضیح مفصل در مورد نقش ارتباطات در روابط زناشویی منطقی است که بین مهارت‌های ارتباطی و دلزدگی زناشویی رابطه وجود داشته باشد، اما در این پژوهش ارتباط بین این دو متغیر معنادار نشد، معنادار نشدن این رابطه احتمال می‌رود به دلیل مسایل حاکم بر مسایل جنسی و ترس از افشا شدن باشد. همین‌طور پاسخ آزمودنی‌ها تحت سوگیری قرار گرفته باشند، استفاده از پرسشنامه، عدم برابری آزمودنی‌های زن و مرد، عدم امکان

توزیع پرسشنامه بین زوجین و عدم دسترسی به همه زوجین متأهل دانشگاه آزاد، می‌تواند دلیلی برای عدم ارتباط باشد.

۳.۷ بین دزدگی زناشویی با تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد.

تحلیل نتایج نشان داد بین دو متغیر دزدگی زناشویی و تعارضات زناشویی رابطه مستقیم و معناداری دیده می‌شود. یعنی با افزایش نمرات تعارضات زناشویی دزدگی زناشویی افزایش می‌یابد. بنابراین فرضیه سوم تأیید می‌شود. نتیجه این یافته با یافته‌های Birditt, & Barry, & (etal, 2010) خدادادی سنگده و همکاران (۱۳۹۵) محسن زاده و همکاران (۱۳۹۰)، (etal, 2008)، (Pines & etal, (2013) هم سواست. در تبیین این یافته می‌توان گفت، زوجین دلزده در روابط خود احساس خستگی و کسالت می‌کنند و دزدگی باعث می‌شود از نظر جسمی هم از پا بیفتند همچنین قبل از هر چیز احساس آزرده‌گی می‌کنند آنها حس می‌کنند در زندگی مشترک اذیت می‌شوند و تمایلی به حل مشکلات نشان نمی‌دهند و امیدی هم ندارند مشکلاتشان حل شود. این ناامیدی و اندوه آنان را به وادی افسردگی می‌کشاند. آنها احساس پوچی و بی‌معنایی می‌کنند حس می‌کنند کسی را در زندگی ندارند که از آنها حمایت عاطفی کند. از جمله نشان‌های روانی دزدگی این است که دلزده‌ها خودشان را باور ندارند و خودشان را دوست ندارند. درست همین احساسات را نسبت به همسرشان هم دارند همه این عوامل تشدید کننده تعارضات خانوادگی خواهد شد. آنها دیگر نه همسرشان را قبول دارند و نه می‌توانند او را دوست داشته باشند. همین دزدگی باعث می‌شود بین مرد و زن فاصله بیفتد و نتوانند در برابر تعارضات زناشویی استقامت کنند و بهترین راه حل را برای تعارضات بیابند. ولی زوجین با صمیمیت زناشویی، یک رابطه توأم با عشق و محبت را تجربه می‌کنند، وقتی هیجانات مثبت و محبت بین همسران ابزار شود به احساس عاطفی خوشایند می‌انجامد و در نتیجه ارتباط بین آنها تقویت می‌گردد و اگر هم تعارضی وجود داشته باشد، به راحتی این تعارضات را حل خواهند کرد.

یافته‌های جانبی

۴.۷ بین هوش عاطفی و مهارت‌های ارتباطی رابطه وجود دارد.

تحلیل نتایج نشان داد بین متغیرهای هوش عاطفی و مهارت‌های ارتباطی رابطه مستقیم و معناداری دیده می‌شود. نتیجه این یافته با یافته‌های کوچک‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، صانع و همکاران (۱۳۹۵)، نوری و همکاران (۱۳۹۳) و (Petrovici & etal, 2014) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، افراد با هوش عاطفی بالا قادر به درک، پردازش و تنظیم احساسات خود هستند و به طور مؤثر می‌توانند باعث افزایش بهزیستی خود شوند و اختلال عاطفی کمتری را تجربه کنند (Dana, Lin, Liebert, James, 2016). یکی از عوامل مؤثر در روابط بین فردی به خصوص روابط رومانیتیک (بالاخص در میان زوجین) عامل عواطف (عواطف مثبت) است، این ویژگی افزایش دهنده مهارت‌های لازم برای برقراری روابط مناسب میان افراد و موجب انگیزه لازم برای تشکیل و ادامه یک رابطه مؤثر و مداوم می‌باشد. ویژگی‌های عاطفی، تفاوت‌های شخصیتی و نوع عملکرد و روابط افراد با یکدیگر به تفاوت در واکنش‌پذیری عاطفی میان افراد مرتبط است (امین‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۰) و از آنجایی که یکی از مؤلفه‌های دزدگی زناشویی از پا افتادن هیجانی و عامل عاطفه منفی می‌باشد، ارتباط این دو متغیر با یکدیگر و نحوه کنترل افراد بر روی هیجان‌ات و عواطفشان و چگونگی استفاده آنها از هر یک از راهبردهای مثبت و منفی می‌تواند در ادامه روند ارتباط و تعامل افراد با یکدیگر، به ویژه در روابط زناشویی مؤثر باشد. در قسمت ادبیات پژوهش اشاره شد که نام دیگر مهارت‌های ارتباطی، روابط میان فردی است، منظور از روابط میان فردی (آگاهی، فهم و درک احساسات دیگران، ایجاد و حفظ روابط رضایت‌بخش دو جانبه که به صورت نزدیکی هیجانی و وابستگی مشخص می‌شود)، تعهد اجتماعی (عضو مؤثر و سازنده گروه اجتماعی خود بودن، نشان دادن خود به عنوان یک شریک خوب)، همدلی (توان آگاهی از احساسات دیگران، درک احساسات و تحسین آنها). با استدلال منطقی و تأمل، به صراحت می‌توان بیان کرد که کسی که به این سرمایه در زندگی مجهز باشد، مسلماً در جهت بهبود روابط خود از آنها استفاده خواهد نمود.

۵.۷ بین هوش عاطفی و تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد.

تحلیل نتایج نشان داد نتیجه آزمون معناداری همبستگی برای متغیرهای هوش عاطفی و تعارضات زناشویی معنادار نیست. نتیجه‌ای همخوان با این یافته یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، زوجین با هوش هیجانی بالا خُلق مثبت‌تری دارند، سطح بالای هوش هیجانی فرد را آماده می‌کند به طریقی فکر و عمل کنند که به تجارب مثبت منتهی و مانع تجارب عاطفی منفی شود. این افراد اعتماد به نفس بالایی دارند و از توانایی خود آگاهند. افرادی که درباره هیجان‌های خود آگاهی بیشتر دارند، مهارت‌های بیشتری در مدیریت مشکلات عاطفی دارند و در مقایسه با افرادی که مهارت‌های کمتری دارند، احساس سلامت روانی بیشتری را تجربه می‌کنند، در سایه ویژگی‌های مذکور و کاربرد این سرمایه به طور حتم تعارضات زناشویی بسیار پایین خواهد شد. یکی از دلایلی که یک ازدواج رضامندانه، زمینه‌ساز فضای مناسبی جهت تلافی و تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زوجین ایجاد می‌کند، هوش عاطفی است. علاوه بر این اشخاصی که از سطوح هوش عاطفی بالاتری برخوردارند در مقایسه با افراد هوش هیجانی پایین، رضامندی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند و در صورتی که یکی از زوجین یا هر دوی آنها کاستی‌های خاصی در مؤلفه‌های هوش هیجانی خود داشته باشند، احتمال عمیق‌تر شدن شکاف عاطفی بین آنها افزایش خواهد یافت و در نهایت این وضعیت موجب آسیب‌پذیری و گسستن پیوند بین آنها می‌شود. بنابر نظر (Fitness, 2010) هوش عاطفی 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 عاطفی بالاتر در مقایسه با هوش عاطفی پایین، رضایتمندی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند. که همه این عوامل سبب کاهش تعارضات زندگی خواهد شد. در نتیجه، یافتن نشانه‌های بی‌کفایتی عاطفه، خطوط فکری یا رفتار اشتباهی که می‌تواند یک زوج را به سوی جدایی بکشاند، نقش حیاتی هوش عاطفی را در بقای ازدواج به اثبات می‌رساند. (Goleman, 2000).

اما در این پژوهش ارتباط بین این دو متغیر معنادار نشد، در این رابطه می‌توان گفت، تعداد سؤال‌های این پرسشنامه‌ها بسیار زیاد بود و با توجه به وقت‌گیر بودن و عدم دقت در پاسخگویی و همین‌طور با اطمینان به این که تک تک پاسخ‌های آزمودنی‌ها، به همان صورت که پاسخ داده شده بود برای تجزیه و تحلیل وارد نرم‌افزار شد، احتمالاً به این دلایل فرضیه رد شده است.

۶.۷ بین مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد.

تحلیل نتایج نشان داد که رابطه معناداری بین متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی دیده نمی‌شود. نتیجه این یافته با یافته‌های آرنولد و بوگز (۲۰۱۵) ناهمخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، داشتن مهارت ارتباطی به طور کلی و داشتن مهارت ارتباطی کلامی که یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی است داشتن مهارت شنود مؤثر و همدلی با دیگران، توانایی دریافت پیشنهادهای و انتقادهای، قضاوت نکردن، دستور ندادن، توانایی ابراز وجود که فرد را قادر می‌سازد که نیازهای خود را با کمترین درگیری برآورده کند، گوش کردن انعکاسی، افزایش حمایت عاطفی، بالا بردن آستانه تحمل، مقابله با عناصر عاطفی تعارض (تمایز قایل شدن بین جنبه‌های بنیادی و هیجانی تعارض، که جنبه‌های هیجانی تعارض عبارتند از بی‌اعتمادی، گرفتن حالت تدافعی و جنبه‌های بنیادی آن عبارتند از کنار آمدن با مسایل بنیادی، نیازهای متضاد، مخالفت بر سر قوانین و عادت‌ها) و فرد با مهارت ارتباطی بالا در هنگام بروز احساسات شدید، ابتدا به جنبه‌های هیجانی تعارض رسیدگی نموده و پس از فروکش کردن هیجان‌ها، به شکل عمده‌تری با مسایل بنیادی کنار می‌آید. با دسترسی به این منبع بالقوه رفتاری هنگام مقابله با تعارضات افراد مقابله مؤثر و کارآمد داشته و به طور حتم تعارضات کاهش خواهد یافت.

مطابق با فرضیه‌های قبلی پژوهش اگر در این پژوهش ارتباط بین این دو متغیر معنادار نشده است، احتمالاً به دلیل جامعه آماری پژوهش، نمونه آماری پژوهش، زمان و مکان پاسخگویی به سؤال‌ها، تعداد بودن زیاد سؤال‌ها، پاسخ‌های نادرست به سؤال‌ها مربوط داشته باشد.

در هر صورت باید متذکر شد گروه نمونه مورد مطالعه تنها در دانشگاه آزاد همدان، انتخاب شد. از این رو تعمیم نتایج و به کارگیری ابزار برای مناطق و شهرهای دیگر با توجه به گستردگی فرهنگی و نژادی، و همچنین روی گروه‌های نمونه دیگر باید با احتیاط انجام پذیرد. ۲- محافظه‌کارانه پاسخ دادن پاسخگويان و نظر واقعی خود را اعلام نکردن، ۳- مقطعی بودن اجرای پژوهش و نمونه مورد پژوهش، ۴- مقطعی بودن اجرای پژوهش و نمونه مورد پژوهش (از نظر زمانی، اجرا فقط در سال ۱۳۹۷ و از نظر مکانی، فقط در شهر همدان) انجام شده است.

۸. نتیجه‌گیری

این پژوهش به بررسی رابطه بین هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی پیش‌بینی کننده دلزدگی زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد همدان پرداخت. تحلیل نتایج مطابق با جدول مقادیر بتا و سطوح معناداری نشان می‌دهند که هر کدام از متغیرهای پیش‌بین به چه میزان با افزایش و کاهش نمرات دلزدگی زناشویی رابطه دارند. مقادیر بتا برای متغیر هوش عاطفی معنادار است. یعنی یک واحد افزایش در نمرات هوش عاطفی با حدود ۲۷ صدم در واحد انحراف معیار کاهش در نمرات دلزدگی زناشویی همراه خواهد بود. مقدار بتا در متغیر مهارت‌های ارتباطی معنی‌دار نیست به این معنی که این متغیر در پیش‌بینی متغیر ملاک تأثیر معنی‌داری ندارد. مقدار بتا در متغیر تعارضات زناشویی ۰/۴۱۵ است یعنی یک واحد افزایش در متغیر تعارضات زناشویی حدود ۴۲ صدم در واحد انحراف معیار افزایش در نمرات دلزدگی زناشویی را به دنبال دارد.

نتیجه این یافته با یافته‌های خادمی و همکاران (۱۳۹۶)، معین و همکار (۱۳۹۶)، کیانی - چلمردی و همکاران (۱۳۹۵)، رحیمی‌بد و همکار (۱۳۹۴) و مهدویان‌فرد و همکاران (۱۳۹۳) همخوان است.

از تحلیل فوق استنباط می‌شود که بالا رفتن نمره هوش عاطفی، سبب کاهش دلزدگی زناشویی می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت هوش عاطفی مجموعه‌ای از آمادگی‌ها و تمایلات رفتاری را در فرد ایجاد می‌کند این افراد به راحتی می‌توانند بر هیجانات منفی خود غلبه نموده، در مورقع بروز تعارضات در زندگی، مسأله را به شکلی حل می‌کنند که سبب تشدید تعارض نشود و آن را به رابطه زناشویی خود انتقال نمی‌دهند. افراد دارای هوش عاطفی بالاتر برون‌گرا هستند و هیجان‌های مثبت بالاتر از جمله احساس انرژی بالا، پذیرش، احساس تسلط بر محیط خود، لذت، اشتیاق، صمیمیت، اعتماد به نفس بالاتری را تجربه می‌کنند، این افراد در رابطه زناشویی برای خود و همسر خود زمینه‌هایی فراهم می‌کنند که سبب بیشترین لذت از رابطه جنسی شود و سبب گرایش بیشتر و داشتن رابطه جنسی بهتری شوند نه این که از یکدیگر دلزدگی پیدا کنند. در مقابل هوش عاطفی پایین‌تر با تجربه کسالت، بی‌احساسی، عدم علاقه، عدم اشتیاق و لذت همراه است. این افراد به طور کلی پتانسیل و خمیرمایه اصلی برای داشتن رابطه جنسی عالی را ندارند، کسل

و بی‌حال هستند مسلماً نمی‌توانند رابطه جنسی لذت‌بخشی داشته باشند و طرف مقابل خود را از داشتن رابطه سرد می‌کنند.

در تبیین این یافته که مهارت‌های ارتباطی تأثیری در دلزدگی زناشویی ندارد. نتیجه این یافته با یافته یاقوتیان و همکاران (۱۳۹۴) ناهمخوان است. به طور منطقی بین این دو متغیر باید رابطه وجود داشته باشد، با این استدلال که مهارت‌های ارتباطی به زوجین کمک می‌کند تا انتظارات خود را از دیگران روشن کرده و سپس آن را سازگار نمایند. بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز داشته و شبکه‌های اجتماعی قوی را به وجود آورند و به این ترتیب تحمل محیط متعارض را تعدیل کنند همین طور برخوردار و استفاده از مهارت ارتباطی بالا باعث می‌شود که افراد مسایل موجود در زندگی مشترک را با تشریک مساعی و مشارکت همگان حل نمایند، عواطف و نیازهای خود را به درستی بیان نموده و در دستیابی به اهداف بین فردی موفق‌تر باشند. ارتباط مؤثر به دنبال خود سلامت روانی را در پی داشته و زوجین با سلامت روانی به طور حتم قدرت مقابله بیشتری با ناسازگاری‌ها و تعارضات موجود را دارند.

داشتن مهارت‌های ارتباطی سبب دسترسی به فنونی از قبیل: خودآگاهی، مثبت اندیشی، ابراز وجود، رشد و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، مهار و پایش خشم، حل مسأله و تصمیم‌گیری، مدیریت تنش، ایجاد محیطی مثبت و انعطاف‌پذیر در اختیار زوجین قرار داده و سبب کاهش تعارض خواهد شد. توانایی در کسب مهارت‌های ارتباطی در برابر مشکل‌ها و رضایتمندی از زندگی، به فرد کمک می‌کند تا از عهده مشکل‌ها به خوبی برآید. به این معنا، که در بستری سالم و مثبت، بسیاری از مشکل‌های کوچک به خودی خود برطرف می‌شود و به تعارض‌ها نیز به عنوان یک مسأله نگاه می‌شود که افراد می‌توانند این مشکل‌ها و ناراحتی‌ها را با کم کردن توقع‌های خود برطرف نمایند. بنابراین دارا بودن مهارت‌های ارتباطی زوجین را به مهارت‌هایی چون پایش رفتار و پاسخ‌دهی عاطفی و ارتباط بهتر مجهز کرده و در نتیجه این عامل باعث سازگاری و همین طور کنترل محیط تعارض خانوادگی خواهد شد.

ولی همان طور که نتیجه این پژوهش نشان داد بین این دو متغیر رابطه‌ای مشاهده نشد، دلیل این امر را می‌توان به صحت ورود داده‌ها (داده‌سازی نبودن) جامعه آماری پژوهش، زیاد بودن تعداد سؤال‌های پرسشنامه‌ها، بی‌دقتی در پاسخگویی، زمان و مکان پاسخگویی به سؤالات ارتباط داد.

تعارضات زناشویی سبب دلزدگی زناشویی خواهد شد

در تبیین این یافته می‌توان گفت، زندگی مشترک از عوامل متعددی متأثر می‌شود که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجها را به اختلاف و درگیری، جدایی روانی، دلزدگی و حتی طلاق سوق دهد. دلزدگی از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. شروع دلزدگی به ندرت ناگهانی است و معمولاً تدریجی بوده و به سختی از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه ناراحت کننده ناشی می‌شود. در واقع انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دلزدگی منجر می‌گردد (نعیم، ۱۳۹۰). در ادبیات پژوهش اشاره شد در بررسی‌های به عمل آمده عوامل گوناگونی به عنوان عامل زمینه‌ساز بروز مشکلات زناشویی به چشم می‌خورند که به طور اجمال عبارتند از: تعداد زیاد فرزندان و یا نداشتن فرزند، ازدواج در سنین پایین، عدم تمکین زن و ندادن نفقه توسط شوهر، تفاوت سنی زیاد زن و شوهر، فقر و مشکلات اقتصادی، فرزندان ازدواج قبلی، ناآشنایی یا کوتاه بودن مدت آشنایی با همسر قبل از ازدواج، ازدواج اجباری، عدم تفاهم در گذران اوقات فراغت، رابطه نامشروع، بدبینی به همسر و عدم صداقت قبل و بعد از ازدواج، اعتیاد شوهر، بدرفتاری زن یا شوهر، بیماری یکی از زوجین (دهقان، ۱۳۸۸).

تعارض به طور طبیعی در تمام زمینه‌های تحصیلی، شغلی، خانوادگی، ازدواج و در سطح فردی و جمعی روی می‌دهد. روابط خانوادگی فشرده‌ترین موقعیت برای تعارض بین فردی است. روابط عاطفی و عاشقانه زمینه را برای محک زدن جدی مهارت‌های آموخته شده برای زندگی مهیا می‌کنند. در ارتباط بین افراد تعارض وقتی بروز می‌کند که فرد بین اهداف، نیازها و امیال خودش و اهداف، نیازها و امیال شخصی طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می‌بیند. به طور کلی، طراوت و سلامت خانواده تا اندازه‌ای به میزان تعارض در خانواده و نوع تعارضی که تجربه می‌کنند، بستگی دارد.

وجود تعارضات در هر محیطی طبیعی است ولی نحوه برخورد با این تعارضات در سوق دادن خانواده به سوی دلزدگی یا برعکس به سوی صمیمیت زناشویی بسیار مؤثر است. به میزانی که زوجین در حل تعارضات خود موفق‌تر عمل کنند، از همبستگی بیشتری در نظام زن و شوهری برخوردار می‌شوند و در این وضعیت از قدرت عناصر تعارض‌ساز خانواده کاسته می‌شود و به جای تعارض به سمت تعاملات مثبت حرکت می‌کنند. (Pines, Neal, Hammer, Icekson, 2013).

توانایی برای مدیریت و حل تعارض‌ها به شکل سازنده، می‌توانند ارتباطی قوی را در رابطه شکل دهند و زوج‌ها را برای ایجاد یک رابطه صمیمی و نزدیک کمک نمایند. روش سازنده برای رسیدگی به تعارضات در رابطه زناشویی، باعث تسهیل صمیمت می‌شود، در حالی که راه‌های مخرب مقابله با تعارض ممکن است اختلال و اضطراب را در رابطه زوجین تشدید کند. در این راستا می‌توان به نظر (Rice, 2006؛ بخشی‌پور، اسدی، کیانی، شیرعلی‌پور، احمددوست، ۱۳۹۱) در مورد آثار مخرب تعارض زناشویی اشاره کرد که در آن زوج‌ها به جای مشکل، یکدیگر را مورد حمله قرار می‌دهند و هر یک سعی می‌کنند تا از طریق سرزنش و انتقاد، دیگری را تحت نفوذ خود در بیاورد. در واقع در روند تشدید تعارضات زناشویی، احساس ارزشمندی افراد به همراه ارزشی که برای رابطه عاطفی خود قایل بوده‌اند به تدریج رنگ می‌بازد. این فاصله جسمانی، روانی و عاطفی در سال‌های بعد پررنگ‌تر می‌شود و به صورت دزدگی زناشویی خود را نمایان می‌سازد. در رابطه بین تعارضات زناشویی و دزدگی زناشویی (Kersten, 2011) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که از میان عوامل مؤثر بر دزدگی زناشویی، چهار عامل بیشترین تأثیر را دارد که شامل شیوه‌های نامناسب حل تعارض، وجود یک همسر کنترل‌گر، اسنادهای مکرر همسر برای مشکلات زناشویی و فقدان صمیمت عاطفی می‌باشد.

۹. پیشنهادها

در راستای نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود: لازم است در برنامه‌های آموزشی صدا و سیما، مدارس و غیره به اهمیت یادگیری و به کارگیری مهارت‌های ارتباطی و آسیب‌های احتمالی عدم آشنایی با این مهارت‌ها در افراد تأکید گردد. هوش عاطفی، مهارتی آموختنی است و می‌توان از طریق برگزاری دوره‌های تخصصی، میزان آن را در افراد بهبود بخشید. زیرا هوش هیجانی خط مشی پایداری را برای توسعه هنرورزی در ارتباط بین زوجین ایجاد می‌کند و به عنوان یک مهارت می‌تواند موجب ارتقای روابط شود. نظر به اهمیت هوش عاطفی و مهارت‌های ارتباطی در زندگی زناشویی پیشنهاد می‌شود که خانواده‌ها جهت ایجاد این دو مؤلفه در فرزندان خود، با استفاده از روش‌های آموزش هوش عاطفی و مهارت‌های ارتباطی، برنامه‌ریزی و هماهنگی لازم را از اوان کودکی برای فرزندان خود داشته باشند. در صورت نیاز به مداخلات مشاوره‌ای جهت بالا بردن سطح رضامندی زناشویی اقدام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده و حتی زوجین

در تلاش باشند به نقش عواطف توجه ویژه داشته باشند. بدیهی است که گام اول موفقیت در این برنامه، شناخت عمیق این گونه افراد است، تا با برنامه‌ریزی صحیح و بهره‌گیری از توان مشاوره‌ای روان‌شناسان و ایجاد فضای حمایتی (اجتماعی و روانی) برای آنها، سعی شود که محیط‌هایی فراهم شود تا بتوان در این محیط اهداف خود را پیگیری کرد.

کتاب‌نامه

- احمدی، سیداحمد (۱۳۸۹). روان‌شناسی نوجوانان و جوانان. تهران: نشر رودکی.
- ادیب‌راد، نسترن و ادیب‌راد، مجتبی (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۳.
- امین‌آبادی، زهرا. دهقانی، محسن و خدایناهی، محمدکریم (۱۳۹۰). نقش میانجی تنظیم هیجان شناختی در ادراک نوجوانان از ابعاد سبک‌های فرزندپروری و موفقیت تحصیلی آنها. مجله علوم رفتاری، ۵ (۲)، ۱۱۷-۱۰۹.
- باباپورخیرالدین، جلیل (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شیوه‌های حل مسئله دانش‌آموزان. فصل‌نامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز. سال سوم. شماره ۱۰.
- بختیارپور، سمیه و عامری، اصغر (۱۳۹۲). رابطه بین وابستگی خاص نسبت به همسر و باورهای غیرمنطقی با دلزدگی زناشویی در دبیران متأهل اهواز. مجله اندیشه و رفتار، دوره ۴، شماره ۲۵.
- بخشی‌پور، بابا... اسدی، مسعود. کیانی، احمدرضا. شیرعلی‌پور، اصغر. احمددوست، حسین (۱۳۹۱). رابطه عملکرد خانواده با تعارضات زناشویی زوج‌های در آستانه طلاق. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۴۸. ۳۳-۱۰.
- بهرامی، فاطمه. جوکار، مهناز و قادرپور، رزگار (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش عاطفی و سلامت عمومی در مدیران زن شهر اصفهان. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، سال ۷، شماره ۱، صفحه ۵۵-۶۸.
- پاینز، آیالامالاج (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد. ترجمه فاطمه شاداب، (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- ثنایی، باقر. هومن، عباس و علاقمند، ستیلا (۱۳۸۸). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت.
- جهرمی، مهرداد. معین، لادن و یزدانی، لیلا (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه رابطه میان ویژگی‌های شخصیتی و رضایتمندی زناشویی در زنان شاغل شهر کازرون. زن و جامعه. دوره ۱. شماره ۲. صفحه ۱۶۲-۱۴۳.

پیش‌بینی دزدگی زناشویی بر اساس هوش عاطفی، مهارت‌های ... ۲۰۹

خدادادی‌سنگده، جواد. حاجی‌زاده، طاهره. آموستی، فروغ و رضایی، محسن (۱۳۹۵). پیش‌بینی دزدگی زناشویی بر اساس سلامت عمومی و صمیمیت زناشویی در پرستاران. مجله مراقبت‌های پیشگیرانه در پرستاری و مامایی، دوره ۶، شماره ۲، صفحه ۴۵ تا ۵۳.

دهقان، فاطمه (۱۳۸۸). مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه‌کننده برای مشاوره زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مشاوره. دانشگاه تربیت معلم.

رازقی، علیرضا. چاری، حسین (۱۳۸۹). تأثیر وضعیت‌های هویت بر مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان دبیرستانی عشایری و شهری. مجله پژوهش در نظام‌های آموزشی، صفحه ۲۷-۵۲.

رحیمی‌بد، مرضیه و رضایی، آذرمیدخت (۱۳۹۴). پیش‌بینی دزدگی زناشویی بر اساس کلیشه‌های جنسیتی و تضاد نقش در زوجین. دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در مهندسی. علوم و تکنولوژی.

سرگلزایی، محمدرضا (۱۳۸۹). روابط بین فردی در شخصیت سالم، مجله شادکامی و موفقیت، شماره ۸۰، صفحه ۱۱ تا ۱۰.

شمشیرگران، مرضیه و همایی، رضوان (۱۳۹۷). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های آن با دزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی حفاری استان خوزستان. رویش روانشناسی، سال هفتم، شماره ۱، شماره پیاپی ۲۲.

صانع، محمدعلی. حسینی، سیدرضا. مسعودی، پروین و ابراهیمیان، فاطمه (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین هوش عاطفی و مهارت‌های ارتباطی با عملکرد شغلی کارکنان اداره آموزش و پرورش شهرستان درگز. اولین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، حسابداری، علوم تربیتی و اقتصاد مقاومتی. اقدام و عمل.

عطاری، یوسف‌علی. حسین‌پور، محمد و راهنورد، سیما (۱۳۹۱). آموزش بخشی مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دزدگی زناشویی در زوجین. مجله اندیشه و رفتار، دوره ۴، شماره ۱۴.

کیانی‌چلمردی، احمدرضا. اسدی‌شیشه‌گران، سارا. اسماعیلی قاضی‌ولویی، فریبا و زوار، مجید (۱۳۹۵). پیش‌بینی دزدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل. پژوهش‌های مشاوره، جلد ۱۵، شماره ۵۹.

گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت (۲۰۰۰). خانواده درمانی، ترجمه حسین شاهی برواتی، محمدرضا و نقشبندی، سیامک. (۱۳۸۷). تهران. انتشارات نشر روان.

محسن‌زاده، فرشاد. نظری، علی‌محمد و عارفی، مختار (۱۳۹۰). مطالعه کیفی عوامل نارضایتی زناشویی و اقدام به طلاق (مطالعه موردی شهر کرمانشاه). فصلنامه مطالعات راهبردی زنان، ۵۳، صفحه ۴۲-۷.

معین، لادن و زارع، مهدی (۱۳۹۶). نقش الگوهای ارتباطی خانواده و هوش معنوی در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی زوجین شهر مرودشت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی.

موسی‌زاده، شاهین (۱۳۸۹). ارتباطات بین میان فردی. ماهنامه علمی - تخصصی انجمن عمومی ایران، شماره ۷۵- صفحه ۴۲-۴۵.

نادری، فرح و آزادمنش، پونه (۱۳۹۱). مقایسه دلزدگی زناشویی، عملکرد خانواده و صمیمت کارکنان زن و مرد. یافته‌های نو در روان‌شناسی. سال ۷، شماره ۲۲، صفحه ۹۷ تا ۱۱۲.

نعیم، سامیه (۱۳۹۰). رابطه بین دلزدگی زناشویی، روابط صمیمی با همسر و تعارضات زناشویی با خشنوت علیه زنان شهر ایلام. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

نعیمی، ابراهیم و شریعتی، سیدصدرالدین (۱۳۹۲). الگوی مشاوره‌ای حل تعارضات زناشویی مبتنی بر دیدگاه‌های جنسیتی قران کریم. فصل‌نامه سال پنجم، شماره ۱۸. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی.

نوری، نرگس. معینی، بابک. کریمی شاهنجرینی، اکرم. فردمال، جواد. قلعه‌ای‌ها، علی و اثنی‌عشری، مریم (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان دبیرستانی شهرهمدان بر مبنای تئوری حمایت اجتماعی. مجله آموزش و سلامت جامعه، دوره ۳، شماره ۳، صفحه ۳۸ تا ۴۶.

یاقوتیان، محمد. سلیمانیان، علی‌اکبر و محمدزاده‌ابراهیمی، علی (۱۳۹۴). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس باورهای ارتباطی زوجین. دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی. علوم تربیتی و سبک زندگی.

Arnold EC, Boggs KU.(2015). Interpersonal relationships:Professional communication skills for nurses: Elsevier Health Sciences.

Bakker, A. B. (2009).The crossover of burnout and its relation to partner health. *Stress and Health* , 25:343-353.

Barry, R. A., Lawrence, E., & Langer, A.(2008). Conceptualization and assessment of disengagement in romantic relationships.*Personal Relationships*, 3, 297-315.

Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., &McIlvane, J. M. (2010). Marital Conflict Behaviors and Implications for Divorceover 16 Years. *Journal of Marriage and Family*, 5, 1188-1204.

Dana, T., Lin, C. A., Liebert, J. T., & James, N. (2016). Emotional intelligence as a predictor of resident well-being, *Journal of the American College of Surgeons*, 223(2), 352-358.

Fincham, F., & Beach, S. (2003). Conflict in marriage implications for working with couples. *Annual Review psychology*, 50: 47-7.

Fitness, J. (2010). Emotional intelligence and intimate relationships. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotionalintelligence in everyday life* (pp. 98-112). Philadelphia: Psychology Press.

- Glaseerr,w. (2004). Marriage Without fail. Integration.
- Glasser, W. (1998). Staying together. NewYork, Harper Perennial.
- Goleman, D. (2000). Emotional intelligence; why it can matter morethan IQ. New York: Bantam Books.
- Kersten KK. (2011)The process of marital disaffection: Interventions at various stages. Fam Relat; 39(3): 257-65.
- Lingern, H. G. (2004). Marital burnout. <http://utahmarriage.Org>
- Lingern, J.(2003). Individual differences in self-appraisals and responses to dating violence scenarios. Journal of Violence and Victims,12(3), 265-276.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.(2004), Emotional intelligence:Theory,findings, and implications,Psychological Inquiry15,197-215.
- Millar,P.,&Stevens,J(2012).Management training and national sportorganization managers: Examining the impact of training on individual and organizational performances. Sport Management Review. 15(3): 303-288.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2014).Increasing motional intelligence: (How) is it possible. Personality and Individual Differences, 47(1), 36-41.
- Olsen , David h.& Difrain, john. (2013). Marriage and the family , New York. Mc Graw Hill.
- Petrovici A, Dobrescu T. (2014).The Role of Emotional Intelligence in Building Interpersonal Communication Skills. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 116:1405-1
- Pines AM, Neal MB, Hammer LB, Ickson T. (2013)Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. Soc Psychol Q; 74(4): 361-86.
- Smith, L., Heaven, P., & Clarrochi, J. (2016). Trait emotional inteligenc,confict communication patterns, and relationship, satisfaction.Personality and Individual Differences, 44(6), 1314-1325.
- Sprecher, S, & Metts, S. (2013). Romantic beliefs:Their influence on relationships and patterns of change over time. Journal of Social and Personal Relationships, 16, 834-851.
- Whisman, M.A., Uebelacker, M. (2009). Comorbidity of relationship distress and mental and physical health problems. New York:Guilford Press.