

بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی از طریق روش «درون‌گردی جذب و انطباق» بر تغییر نگرش‌های غیر منطقی نسبت به ازدواج و انتخاب همسر

اسمعیل اسدیپور^۱

دکتر معصومه اسمعیلی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی از طریق روش «درون‌گردی جذب و انطباق» بر تغییر نگرش‌های غیرمنطقی دانشجویان نسبت به ازدواج و انتخاب همسر صورت گرفت. روش تحقیق نیمه‌آزمایشی بود و از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر مجرد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی در سال ۱۳۸۵ بوده است. نمونه آماری شامل ۳۰ دانشجو بود که به صورت فراخواب انتخاب شده و به طور تصادفی منظم در گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزارهایی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته عبارت است از: ۱- پرسش‌نامه نحوه نگرش به انتخاب همسر ۲- پرسش‌نامه هوش هیجانی (EQ-I) بار-آن. گروه آزمایش در ۱۱ جلسه برنامه آموزشی-درمانی (درون‌گردی جذب و انطباق) شرکت کردند. یافته‌های تحقیق با استفاده از روش تحلیل کواریانس، تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که کاربرد این شیوه آموزشی-درمانی در تغییر نگرش‌های غیر منطقی دانشجویان نسبت به انتخاب همسر و ازدواج مؤثر بوده و نیز نمرات کسب شده در مؤلفه‌های آزمون نحوه نگرش به انتخاب همسر در پس‌آزمون به طور معناداری نشانگر تغییر نگرش‌های غیرمنطقی اعضای گروه آزمایش بود.

کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، نگرش‌های غیرمنطقی، انتخاب همسر، برنامه درون‌گردی جذب و انطباق

مقدمه

امروزه ما از انواع مختلف و متعدد هوش صحبت می کنیم. در هر مورد، هوش به توانایی دریافت، درک و کاربرد نمادها و سمبل‌ها که نوعی توانایی انتزاعی است، اشاره دارد (مایر، ۲۰۰۱). هوش هیجانی آخرین تحول و ابداع مهم، در درک رابطه بین تفکر و هیجان است. هوش هیجانی شامل درک، فهم، استدلال و اداره هیجان در خود و دیگران (سالووی و همکاران، ۲۰۰۰) و مجموعه‌ای از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی است که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با اقتضانات و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد (بار - آن، ۱۹۹۷). به علاوه هوش هیجانی منعکس‌کننده توانایی نظام هیجانی برای بهبود و افزایش هوش است. بهترین و منحصربه‌فردترین کمکی که سازه هوش هیجانی کرده، سازگار دانستن عواطف و افکار بایکدیگر و ترکیب هوشمندانه آن‌ها باهم است (سیاروچی، فورگاس، مایر، ۲۰۰۱). به اعتقاد گلمن (۱۹۹۵، ۱۹۹۹؛ به نقل از مایر، ۲۰۰۱) هوش هیجانی بهترین پیش‌بینی‌کننده موفقیت در زندگی و ازدواج است. ازدواج یکی از اساسی‌ترین و در عین حال حساس‌ترین مراحل زندگی انسان به شمار می‌رود و به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تأیید بوده است. ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویاست که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. دلایل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضاء انتظارات عاطفی - روانی و افزایش شادی و خشنودی است (برنشتاین، ۱۳۸۰: براون، ۱۹۹۹: نوایی‌نژاد، ۱۳۸۰). ازدواج یکی از قدیمی‌ترین پیوندهای انسانی است که ارضاکنده و رشددهنده شخصیت آدمی بوده است در این میان فرایند انتخاب همسر برای افراد بالغ بسیار مهم و اغلب دشوار به شمار می‌رود. ازدواج موفق پایه و بنیانی عالی برای ایجاد خانواده‌ای شاد و مستحکم است و هیچ چیز در جهان نمی‌تواند زندگی انسان‌ها را شاداب‌تر و بهتر کند، مگر افزایش ازدواج‌های موفق (دیویس میس، ۱۹۹۷). موضوع حائز اهمیت این است که تشکیل خانواده و ازدواج باید براساس هشیاری و بصیرت و نگرش واقع‌بینانه صورت گیرد و از انتخاب‌های کورکورانه و مصلحتی پرهیز شود تا از عواقب ناگوار آن مثل ناسازگاری و اختلاف و طلاق و جدایی که اثرات سوئی بر زندگی زن و مرد و فرزندان آن‌ها می‌گذارد، جلوگیری شود.

به جرات می‌توان گفت که یکی از عوامل مهم ازدواج‌های ناموفق، اشاعه نحوه نگرش نادرست و غیرمنطقی افراد نسبت به فرایند ازدواج و نحوه انتخاب همسر است. نگرش‌ها تعیین‌کننده رفتار هستند و این فرض به طور ضمنی دلالت بر این امر دارد که با تغییر دادن نگرش‌های افراد می‌توان رفتارهای آن‌ها را تغییر داد (توماس^۱، ۱۹۷۱). نگرش نظام با دوامی از ارزشیابی‌های مثبت یا منفی، احساسات عاطفی و تمایل به عمل مخالف یا موافق نسبت به یک موضوع اجتماعی است (کرچ^۲، کراچفیلد^۳، و

1- Thomas, k.

2 Kretch, D.

3- Cratchfield, R.s.

بالاکی، ۱۳۷۴). به اعتقاد توماس (۱۹۷۱) مفهوم چندبُعدی از نگرش که شامل عناصر شناختی، عاطفی و رفتاری است، مقبول‌ترین مفهوم برای تغییر نگرش است. اگرچه نگرش‌ها معمولاً دارای ثبات و دوام قابل توجهی هستند، اما قطعاً قابل تغییر هستند. بنابراین آگاه بودن از نگرش‌های افراد می‌تواند دارای اهمیت زیادی باشد. اگر نگرش‌های مردم را بدانیم می‌توانیم رفتار آنان را پیش‌بینی کنیم و بر رفتار آنان کنترل داشته باشیم (کریمی، ۱۳۸۳).

یکی از یافته‌های بسیار ارزشمند محققان این است که کیفیت آموزش‌ها و مهارت‌های پیش از ازدواج شاخص فوق‌العاده ارزشمندی برای پیش‌بینی موفقیت ازدواج است (براون و آماتا، ۲۰۰۰). قبل از ازدواج دامنه اختیار در تصمیم‌گیری وسیع است و می‌توان از تشکیل ساختارهای بیماری‌زا دوری کرد، اما پس از ازدواج هنگامی که ساختارها شکل گرفت، تنها می‌توان کارکردهای بیماری‌زا را کاهش داد و به ندرت می‌توان در ساختارها تغییر ایجاد کرد. یکی از روش‌های تغییر نگرش در افراد آموزش به آن‌ها است و شواهد نشان‌دهنده این است که ارائه آموزش و مهارت‌های تخصصی پیش از ازدواج، شاخص فوق‌العاده ارزشمندی برای پیش‌بینی موفقیت ازدواج است. در این پژوهش سعی بر آن شده است که مؤلفه‌های هوش هیجانی بار - آن آموزش داده شود و سپس تغییر نگرش در افراد مورد ارزیابی قرار بگیرد. مؤلفه‌های هوش هیجانی (بارآن) عبارتند از: ۱- هوش هیجانی درون فردی، ۲- هوش هیجانی بین فردی، ۳- توان سازگاری، ۴- مدیریت استرس و ۵- خلق و خوی عمومی (مایر، ۲۰۰۱).

در این پژوهش مؤلفه‌های فوق از طریق برنامه آموزشی - درمانی (درون‌گردی جذب و انطباق) که توسط اسمعیلی در سال ۱۳۸۳ براساس هفت گام زیر تنظیم شده است به دانشجویان آموزش داده شد:

گام اول: ایجاد خودآگاهی در زمینه نیازها، مکانیزم‌های دفاعی، هیجان‌ها، باورها، افکار

گام دوم: تقویت انعطاف‌پذیری

گام سوم: تقویت قوه انتخاب و شناخت موانع انتخاب صحیح

گام چهارم: آموزش مهارت‌های برقراری و حفظ مهارت‌های بین‌فردی

گام پنجم: تقویت توانایی مقابله با استرس

گام ششم: آموزش مهارت‌های حل مسئله

گام هفتم: بررسی موقعیت فرد در برآوردن نیازهای عالی (اسمیلی، ۱۳۸۳).

در این شیوه (درون‌گردی جذب و انطباق)، فرد با بررسی عوامل مؤثر در شکل‌گیری نگرش‌ها، باورها، تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای خود مانند باورها، دفاع‌ها، نیازها، هیجان‌ها، میزان انعطاف‌پذیری، سبک‌های استادی، مهارت‌های ارتباطی و ... به نوسازی این زمینه‌ها می‌پردازد.

با توجه به گسترش نحوه نگرش‌های غیرمنطقی افراد نسبت به ازدواج و انتخاب همسر و افزایش ازدواج‌های بی‌ثبات و آمار طلاق در کشور، کانون خانواده‌ها در خطر است و ضرورت دارد تا به پژوهش و

تدبیر مجهر شویم. با توجه به اینکه پژوهش های علمی در زمینه آموزش های تخصصی و علمی قبل از ازدواج و ازدواج موفق و پیشگیری از آمار فزاینده طلاق در کشور به ندرت صورت گرفته است، ضرورت پژوهش حاضر و پژوهش های مشابه، بَر واضح است.

روش تحقیق

روش پژوهش در تحقیق حاضر نیمه آزمایشی بود و از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده گردید. اعضای دو گروه آزمایش و کنترل قبل از شروع جلسات، پیش آزمون را تکمیل کردند. سپس دانشجویان گروه آزمایش در جلسات آموزشی - درمانی شرکت نمودند.

دیاگرام روش تحقیق به صورت زیر ترسیم می شود:

پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	گروه ها
T ₂	X	T ₁	RG ₁ : گروه آزمایشی
T ₂	-	T ₁	RG ₂ : گروه کنترل

طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل

جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان دختر مجرد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی است. نمونه گیری در این پژوهش به شکل فراخوان صورت گرفته است. از افرادی که مراجعه کردند مصاحبه ای توسط پژوهشگر جهت تشخیص دارا بودن شرایط شرکت در پژوهش، یعنی عدم مصرف هرگونه داروی مرتبط با مشکلات روانی، علاقه به شرکت در یک گروه درمانی و متعهد شدن به حضور در تمام جلسات، به عمل آمد. در این مرحله با ۴۷ مراجع مصاحبه انجام شد که ۱۷ نفر از آنها به دلیل نداشتن شرایط فوق حذف شدند و ۳۰ نفر دیگر به طور تصادفی منظم در دو گروه آزمایش (۱۵ - n) و کنترل (۱۵ = n) جایگزین شدند. گروه آزمایش در ۱۱ جلسه آموزشی - درمانی شرکت کردند. مؤلفه های هوش هیجانی از طریق روش درون گردی جذب و انطباق به صورت گام به گام و از طریق تکالیف هفتگی و تمرینات منظم توسط پژوهشگر ارائه شد. فرمت جلسات آموزشی - درمانی هوش هیجانی از طریق روش درون گردی جذب و انطباق به شرح زیر است:

<p>جلسه اول: آشنایی با اعضای گروه، بیان قوانین و اهداف گروه، ارزیابی نگرش فعلی افراد نسبت به نحوه انتخاب همسر و اجرای پیش‌آزمون</p> <p>مبنای نظری: دیدگاه فروید، برداشش اطلاعات و هوش هیجانی</p> <p>روش اجرا: ۱- ایجاد حساسیت و جلب توجه اعضا به محتوای کلی جلسات و ایجاد احساس نیاز به مباحث بعدی، ۲- بررسی تمام پیشنهادات، طبقه‌بندی و هدایت آن‌ها در جهت برنامه، ۳- تعریف آگاهی به کمک اعضا</p> <p>تکلیف: ۱- بررسی نیازها، ۲- درجه‌بندی اهمیت نیازها (گزارش تکالیف در فرم مخصوص).</p>
<p>جلسه دوم: آگاهی بر حالت‌های من در زمینه ازدواج و نحوه انتخاب همسر</p> <p>مبنای نظری: حالت‌های من (اریک برن)</p> <p>روش اجرا: ۱- بررسی تکلیف نیازها، ۲- بررسی حالت‌های من (کودک، بالغ، بزرگسال) و خصوصیات آن‌ها با توجه به تکلیف، ۳- قضاوت هر فرد درباره رفتارهای خود و تعیین نسبت آن‌ها با یکی از حالت‌های من، ۴- پرسش احساس اعضای دیگر درباره رفتار فرد گزارش‌دهنده و مجدداً نظر اعضای دیگر درباره عضوهای نظردهنده</p> <p>تکلیف: توصیف پنج موقعیت پیش‌آمده، ۲- تعیین نیازهای زیربنایی و حالت‌های غالب من در آن موقعیت.</p>
<p>جلسه سوم: آگاهی بر حالت‌های من و تعیین موقعیت من در پیوستار ابراز وجود</p> <p>مبنای نظری: نظریه سلسله‌مراتب نیازها با تأکید بر فضای شخصی و استقلال‌خواهی</p> <p>روش اجرا: ۱- بررسی تکلیف، ۲- تعریف افراد مستقل به کمک اعضا، ۳- بررسی نیازهای خود اعضا با توجه به تکلیف، ۴- به چالش کشاندن نیازهای مطرح شده.</p>
<p>جلسه چهارم: بررسی مکانیزم‌های دفاعی</p> <p>مبنای نظری: ۱- مکانیزم‌های دفاعی فروید، ۲- برداشش اطلاعات</p> <p>روش اجرا: ۱- توضیح لاک دفاعی، ۲- لیست کردن تجربیات اعضا در این زمینه، ۳- تبیین مکانیزم‌های دفاعی در حالت‌های من</p> <p>تکلیف: ۱- بررسی نیازهای گذشته به لحاظ شدت و ضعف، ۲- بررسی هیجان‌ها و نام‌گذاری تقلبی آن‌ها، ۳- بررسی تأثیر برجسته زدن هیجان‌ها در اداره آن‌ها، ۴- بررسی موقعیت مکانیزم‌های دفاعی در خود، ۵- تعیین بالاترین مکانیزم دفاعی، ۶- تعیین جایگاه مکانیزم‌های دفاعی در حالت‌های من، ۷- تعیین مهم‌ترین مسئله ذهنی فرد در حال حاضر.</p>
<p>جلسه پنجم: انعطاف‌پذیری و بیراهه‌های تفکر</p> <p>مبنای نظری: ۱- سازه‌های شخصی (کلی)، ۲- آموزش اصول ABCD ایس، ۳- باورها و افکار منفی ایس</p> <p>هدف: سناسایی افکار غیرمنطقی، الزام‌ها، اجبارها و بایدها و نبایدهای افراد در زمینه ازدواج و انتخاب همسر و ایجاد بینش و بصیرت عقلانی و هیجانی در افراد و آموزش شیوه‌های مقابله با افکار غیرمنطقی</p> <p>تکلیف: ۱- طرح سه مشکل اساسی مراجع، ۲- تعیین بایدهای زیربنایی این مشکلات، ۳- تعیین نقطه مرکز و دامنه مشکلات، ۴- به چالش کشاندن موقعیت مشکل از طرف عضو بیان‌کننده مشکل، ۵- تعیین شواهد واقعی برای وجود مشکل، ۶- تعیین عوامل ایجادکننده مشکل</p>
<p>جلسه ششم: روش‌های اسناد و واقعیت‌آزمایی</p> <p>مبنای نظری: ۱- نظریه اسناد، ۲- طرح اصول ABCD ایس، ۳- کنترل در نظریه پردازش اطلاعات</p> <p>هدف: تبیین حیطه‌های کنترل و شیوه‌های اسناد افراد در زمینه ازدواج و انتخاب همسر</p> <p>روش اجرا: ۱- بررسی تکالیف، ۲- به چالش کشاندن باورها در قالب مشکلات طرح شده، ۳- تبیین حیطه‌های کنترل، ۴- تبیین شیوه‌های اسناد</p>

<p>جلسه هفتم: انتخاب و حیطة‌های کنترل مبنای نظری: ۱- نظریه انتخاب کلاس، ۲- تبیین حیطة‌های کنترل روش اجرا: ۱- بررسی تکالیف، ۲- تعیین نحوه شکل‌گیری سبک‌های اسنادی، ۳- تعیین چگونگی انتخاب سبک زندگی ما، ۴- تعیین میزان توانایی ما برای تغییر پذیری سبک‌های اسناد و سبک زندگی، ۵- تعیین بخش‌های تحت کنترل ما، ۶- تعیین میزان نقش خود در انتخاب‌های زندگی از جمله انتخاب همسر.</p>
<p>جلسه هشتم: به یاد ماندنی‌ترین فرد در ذهن فرد مبنای نظری: ۱- نظریه علاقه اجتماعی ادلر، ۲- نظریه‌های ارتباط اجتماعی، ۳- بازی‌های (اریک برن) روش اجرا: ۱- فهرست کردن خصوصیات افراد مطلوب، ۲- حسی که به هنگام برخورد با آن‌ها داشته‌اند و بیان مطالبشان، ۳- تعریف بازی‌ها و نحوه ابراز وجود، ۴- مهارت‌های ارتباطی گوش دادن تکلیف: ۱- توصیف افرادی که به نظر آن‌ها در شرایط سخت، راحت‌تر با قضایا برخورد کرده و موفق عمل می‌کنند، ۲- به نظر آن‌ها این افراد چگونه و از چه بازی‌هایی استفاده می‌کنند، ۳- آن‌ها از چه مهارت‌های ارتباطی برخوردارند، ۴- جایگاه آن‌ها در بیوستار ابراز وجود کجاست.</p>
<p>جلسه نهم: ایمن‌سازی مبنای نظری: ۱- طرح ایمن‌سازی در مقابل استرس (میچن بام) ۲- شیوه‌های مقابله‌ای (لازاروس) روش اجرا: ۱- بررسی تکالیف، ۲- لیست کردن روش‌های مقابله‌ای، ۳- تعیین مناسبت آن‌ها در موقعیت مورد بررسی، ۴- مراحل ارزیابی مشکل از دیدگاه لازاروس، ۵- تمرین طرح میچن بام تکلیف: ۱- اجرای طرح میچن بام درباره سه موقعیت مشکل و بررسی نتایج آن، ۲- اجرای مراحل ارزیابی لازاروس، ۳- بررسی موانع پیاده کردن طرح ABCD ایس، ۴- تعیین حالت من در هنگام ناامید شدن، ۵- تعیین حالت من در هنگام موفقیت در یک ارتباط اجتماعی، ۶- تعیین نیازهای برآورده نشده در حال حاضر.</p>
<p>جلسه دهم: نیاز، واقعیت، پذیرش، رضایت مبنای نظری: ۱- نیاز به احترام (راجرز)، ۲- نیاز به خودشکوفایی (مزلو)، ۳- تمامیت (پرلز) روش اجرا: ۱- بررسی تکالیف، ۲- شرایط احترام، ۳- حیطة‌های کنترل به عنوان یک واقعیت، ۴- تعیین لیست آرزوهای امکان‌پذیر، ۵- تعیین شرایط رسیدن به آرزوها، ۶- طرح‌های پیشنهادی برای برآورده شدن نیازها تکلیف: ۱- ذکر سه مورد از احساسات ناکامی، ۲- تعیین عوامل مؤثر در ناکامی‌های مذکور، ۳- بررسی سبک ارزیابی، ۴- بررسی سبک اسنادی</p>
<p>جلسه یازدهم: پایان درون‌گردی روش اجرا: جمع‌بندی و بیان تغییر نگرش‌های اولین جلسه و آخرین جلسه، بررسی تکالیف، بحث در مورد تکالیف، ارزیابی کلی افراد از جلسات، تهیه لیست پیشنهادات برای تداوم زندگی مطلوب، اجرای پس‌آزمون.</p>

روش جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شده است:

- ۱- پرسش‌نامه نحوه نگرش به انتخاب همسر که در ایران توسط فرحبخش و مصری‌پور در سال ۱۳۸۴
 هنجاریابی شده است. پایایی این پرسش‌نامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۳.
 گزارش شده است و روایی آن از طریق روش روایی واگرا در سطح ۰/۹۵ تفاوت معناداری را نشان داده

است. پرسش نامه هوش هیجانی بار-آن (EQ-I) در ایران توسط دهشیری (۱۳۸۱) هنجاریابی شده است. پایایی (EQ-I) بر اساس ضریب آلفای کرانباخ، $0/733$ و روایی آن از طریق روش تحلیل عاملی اکتشافی بالا گزارش شده است.

یافته‌های پژوهش

به منظور آزمون فرضیات تحقیق از روش تحلیل کواریانس استفاده شد.

جدول ۱- مقایسه میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون بعد از کنترل پیش‌آزمون روه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های آزمون نگرش نسبت به نحوه انتخاب همسر

مؤلفه‌ها	نمرات گروهها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		کل
		S	X	S	X	
انعطاف پذیری	آزمایش	۴۶/۷۳	۸/۸۳۶	۴۶/۲۷	۸/۷۷۹	۴۶/۵۰
	کنترل	۳۵/۱۳	۵/۹۵۱	۴۶/۵۳	۹/۲۱۹	۴۰/۸۳
احساس امنیت	آزمایش	۵۷/۶۰	۶/۵۸۸	۶۱/۷۳	۸/۰۵۸	۵۹/۶۷
	کنترل	۴۷/۱۳	۴/۲۵۷	۶۰/۲۰	۱۰/۶۲۵	۵۳/۶۷
واقع بینی	آزمایش	۲۵/۸۰	۵/۳۴۰	۲۶/۸۷	۶/۴۰۲	۲۶/۳۳
	کنترل	۲۲/۶۷	۴/۵۳۰	۲۸/۰۷	۶/۶۳۸	۲۵/۳۷

آزمون تحلیل کواریانس

متغیر مستقل (بین گروهی): گروه با دو سطح

متغیر همراه: نگرش نسبت به نحوه انتخاب همسر در پیش‌آزمون

متغیر وابسته: نگرش نسبت به نحوه انتخاب همسر در پس‌آزمون

جدول ۲- مشخصه‌های آماری گروه‌های مورد مقایسه در متغیر وابسته (نگرش نسبت به نحوه انتخاب همسر در پس‌آزمون).

گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
گروه آزمایش	۱۴۲/۴۷	۱۴/۹۳۷	۱۵
گروه کنترل	۱۸۲/۲۷	۳۱/۷۸۲	۱۵
کل	۱۶۲/۳۷	۳۱/۷۰۲	۳۰

جدول ۱-۲- برآورد میانگین‌های دو گروه مورد پژوهش پس از حذف اثر متغیر همراه (نگرش نسبت به نحوه انتخاب همسر در پیش‌آزمون).

گروه‌ها	میانگین
گروه آزمایشی	۱۴۳/۵۵۱
گروه کنترل	۱۸۰/۴۳۱

جدول ۲-۲. به منظور آزمون معناداری آماری تفاوت میانگین های تعدیل شده، از روش تحلیل کوواریانس استفاده می شود که خلاصه آن در جدول زیر ارائه شده است:

متغیر تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
متغیر همراه	۲۳۵۷۱/۶۵۷	۲	۱۱۷۸۵/۸۲۹	۵۷/۰۹۷	۰/۰۰۰
گروه	۲۳۵۷۱/۶۵۷	۲	۱۱۷۸۵/۸۲۹	۵۷/۰۹۷	۰/۰۰۰
درون گروهی (خطا)	۵۵۷۳/۳۰۹	۲۷	۲۰۶/۴۱۹		
کل تعدیل شده	۲۹۱۴۴/۹۶۷	۲۹			

همان گونه که در جدول (۲-۲) مشاهده می شود، اثر متغیر همراه (نگرش نسبت به نحوه انتخاب همسر در پیش آزمون) با $F = ۵۷/۰۹۷$ با توجه به درجه آزادی ۲ و ۲۷ قویاً از لحاظ آماری معنادار بوده ($۰/۰۰۱ < p$) و لذا با متغیر وابسته مرتبط است. نسبت F برای متغیر گروه نیز با توجه به درجه آزادی ۲ و ۲۷ از لحاظ آماری معنادار است که نشان دهنده تفاوت معنادار بین دو گروه مورد پژوهش می باشد. میانگین های تعدیل شده از لحاظ آماری با هم تفاوت دارند. تفاوت دو گروه در پس آزمون واقعی است. بنابراین فرضیه صفر مبنی بر نبود تفاوت معنادار بین دو گروه مورد مطالعه رد می شود و نتیجه می گیریم که بین میانگین های دو گروه تفاوت معناداری وجود داشته و عمل آزمایشی مؤثر بوده است. نتیجه فوق با خطای کمتر از ($۰/۰۰۱ = \alpha$) به کل جامعه قابل تعمیم است.

بحث و نتیجه گیری

در سال های اخیر به دنبال تغییرات سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در سطح جامعه، رفتارها و عادات اجتماعی و فردی مردم دچار تحولات بسیاری شده است. ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نبوده است و نوسانات چشمگیری در کیفیت و کمیت ازدواج و طلاق با توجه به آمارهای موجود مشاهده می شود. ولی باید به این واقعیت تلخ نیز اذعان نمود که در طی چند دهه اخیر تغییرات پرشتاب و نگران کننده ای در نگرش ها و برخوردهای اجتماعی و خانوادگی ایجاد شده است. برخی از این نگرش ها و عقاید خاصی (غیر منطقی ای) که در جامعه ما رواج یافته است موجب ناامیدی و نارضایتی در ازدواج و انتخاب همسر گردیده اند. نحوه نگرش افراد نسبت به فرایند انتخاب همسر بسیار حیاتی است و همچنین با درک شیوع باورهای غیرمنطقی و محدودکننده درباره ازدواج و انتخاب همسر در جامعه، در صورتی که این نگرش ها و عقاید نادرست و غیرمنطقی افراد پیش از ازدواج تغییر یابند و در جهت صحیح هدایت شوند، شاهد افزایش ازدواج های موفق و کاهش طلاق در جامعه خواهیم بود. آگاهی دادن به دانشجویان و بیان واقعیت های موجود و ارائه آموزش های تخصصی لازم به هنگام ازدواج، امری حیاتی است که باید مورد توجه مسئولان، خانواده ها و متخصصان مشاوره خانواده و ازدواج قرار گیرد.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی از طریق روش درون‌گردی جذب و انطباق بر تغییر نگرش‌های غیر منطقی دانشجویان نسبت به نحوه انتخاب همسر (احساس امنیت در انتخاب همسر، افزایش انعطاف‌پذیری و واقع بینی در انتخاب همسر) مؤثر بوده است. همچنین نتایج جانبی پژوهش نشان می‌دهند که این شیوه آموزشی - درمانی در افزایش سلامت روان دانشجویان (کاهش افسردگی و اضطراب)، ارتقاء هوش هیجانی، بهبود مهارت‌های ارتباطی (مدیریت روابط) و حل تعارض مؤثر واقع شده است. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های هریس و همکاران (۱۹۹۲)، گاتمن (۱۹۹۴)، نولر و همکاران (۱۹۹۱)، اسکات و همکاران (۱۹۹۸) و اسمعیلی (۱۳۸۳)، در زمینه اثربخشی هوش هیجانی در زمینه‌های رضایت زناشویی، ازدواج موفق، بهبود مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، سلامت روان، مدیریت هیجانات، انعطاف‌پذیری و کنترل تکانه، همسو است.

پیشنهادها

با توجه به اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی در تغییر نگرش‌های غیر منطقی دانشجویان نسبت به نحوه انتخاب همسر، پیشنهاد می‌شود:

- ۱- این پژوهش برای پسران دانشجویان نیز اجرا شده و نتایج آن مورد بررسی قرار گیرد.
- ۲- پژوهش حاضر برای زوج‌هایی که قصد ازدواج دارند نیز اجرا شده و نتایج آن مورد ارزیابی قرار گیرد.
- ۳- فنون و روش‌های کاربردی این پژوهش توسط مشاوران خانواده و ازدواج در محیط‌های کلینیکی و آموزشی قبل از ازدواج به کار گرفته شوند.

منابع :

الف) فارسی

- اسمعیلی ، معصومه (۱۳۸۳)، *بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر افزایش سلامت روان*، پایان نامه دکترای مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- تختی، معصومه (۱۳۸۰)، *بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی و رضامندی زنانشوویی زوجین شاغل با تحصیلات دیپلم، زیر دیپلم، لیسانس و بالاتر*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید بهشتی
- دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۲)، *هنجاریابی پرسشنامه بهر هیجانی بار-آن در بین دانشجویان دانشگاه های تهران و بررسی ساختار عاملی آن*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- سیاروچی، فورگاس، مایر، *هوش عاطفی در زندگی روزمره*، ترجمه: اصغری نوری امام زاده ای و حبیب الله نصیری، ۱۳۸۳، چاپ اول، اصفهان، انتشارات نوشته.
- کرچ، دیوید . کراچفیلد، ریچارد. اس، ویلاکی . اجرتون، ال (۱۹۶۲)، *فرد در اجتماع*، ترجمه: محمود صناعی، ۱۳۷۴، انتشارات زوار
- کریمی، یوسف (۱۳۸۳)، *نگرش و تغییر نگرش*. تهران: انتشارات ویرایش.
- کریمی، یوسف (۱۳۸۳)، *روان شناسی اجتماعی*، انتشارات ارسباران.
- گلمن، دانیل، *هوش هیجانی*، ترجمه نسرین پارسا، ۱۳۸۳، تهران، انتشارات رشد.
- نوابی نژاد ، شکوه (۱۳۸۰). *مشاوره ازدواج و خانواده درمانی*. تهران : انتشارات انجمن اولیا و مربیان

ب) لاتین

- Bar-on, R.(1997). *The Eemotional Quotient Inventory (EQ-I): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto, Canada: Multi-Health .systems . Inc.
- Brown , N., Amatea , E.(2000). *Love & Intimate Relationships :An Interpersonal Script Approach*. In M. Leary (Ed). *Interpersonal Retection*. New York: Oxford University Press.
- Carestensen , L .& Gottman , J . Levenson R.(1995). *Emotional Behavior in Long-term Marriage*. *Psychological and Aging*, 10,140-149.

- Ciarrochi , Joseph, chan , Y . Amy . Bajjgar , Jane. (2001). **Measuring Emotional Intelligence in Adolescents**. Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 31, 1105-19.
- Davis, M. H. & Kraus, L. A. (1997). **Personality and Empathic Accuracy**. In W. Ickes (Ed.) Empathic Accuracy (pp.144-168). New York: Guilford.
- Fitness , J.(2001). **Beterial, Rejection, Revenge, and Forgiveness: An Interpersonal Script Approach**. In M. Leary (Ed). Interpersonal Retection. New York: oxford University Press.
- Fitness , J . & Fletcher , G.J.O (1993). **Love, Hate, Anger, and Jealousy in Close Relationships: A Cognitive Appraisal and Prototype Analysis**. Journal of Personality and Social Psychology , 65, 942-958.
- Gottman. J. M. (1994). **What Predicts Divorser? A Relationship between Marital Processes and Marital Outcomes**. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Harris, R., Simons, M., p & B arris, A. (1992). **Love, Sex and Waterskiing: the Experience of Pre-marring Education in Australia**.
- Mayer, J.D.(2001). **Rather Analyses of Traits in Regard to Primary Parts Theory**. Unpublished Raw Data
- Noller, P. & Ruzzene, M. (1991). **The Effects Cognition and Affect on Marital Communication**. I N g .J .O .Fletcher G.D. Fincham (Eds). Cognition in Close Relationships (pp. 203-233). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Saarni, C. (1998). **Developing Emotional Competence**. New York: Guilford press.
- Salovey, P. Woolery, A. & Mayer, J. D. (2000). **Emotional Intelligence, Conceptualization Psychology: Interpersonal Processes** (pp.279-307). London: b, Ackwell.
- Schutte, N. S., Malouff, T.M., Hall, L.E., Haggerty, D. J., Cooper, j. t., Golden, C. J. & Dornheim, L. (1998). **Development and Validation as a Measure of Emotional Intelligence**. Personality and Individual Differences, 25, 167-177.
- Thomas K. (ed.) (1971). **Attitudes and Behavior**. Penguin.