

## اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهینه سازی روابط دانشجویان دختر و پسر قبل از ازدواج

مریم فخار<sup>۱</sup>، نادره سهرابی<sup>۲</sup>، مریم حسینی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ایران

<sup>۳</sup> استادیار گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت، ایران

نام نویسنده مسئول:

مریم فخار

### چکیده

ارتباط و دوستی های قبل از ازدواج بین دختر و پسر یکی از موضوعات مهم فرهنگی و اجتماعی در جامعه ما محسوب می شود که تا حد زیادی می تواند سلامت جوانان ما را متأثر سازد. پژوهش حاضر با هدف تبیین اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر بهینه سازی روابط دانشجویان دختر و پسر قبل از ازدواج در بین دانشجویان مجرد در شهر شیراز صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دختر مجرد دانشکده تغذیه در شهر شیراز بودند که در سال ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بوده که با تکمیل پرسشنامه گرایش دختر و پسر (منیره کردلو) و پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ، به شیوه نمونه گیری در دسترس ۵۰ نفر انتخاب گردید. به منظور آموزش از پکیج آموزشی هوش هیجانی که توسط محقق گردآوری شده بود و شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای بود، استفاده گردید. طرح پژوهش از نوع آزمایشی با استفاده گروه کنترل و آزمایش و گمارش تصادفی است که با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس تحلیل گردیده. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی تاثیر معنی داری در بهبود هوش هیجانی افراد داشته و به دنبال آن تاثیر معنی داری در بهینه کردن روابط دختر و پسر قبل از ازدواج دارد.

**واژگان کلیدی:** هوش هیجانی، روابط دختر و پسر قبل از ازدواج.

## مقدمه

امروزه ارتباط با دیگران، سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. انسان به کمک ارتباط، زنده می ماند، رشد و تکامل می یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه‌ی او با دیگران بستگی دارد. از سویی دیگر، یکی از مسائل مهم در روابط اجتماعی، معاشرت‌های دختران و پسران جوان است. این نوع روابط یکی از پدیده‌های پیچیده در جامعه کنونی است که تحت تأثیر فرهنگ و عرف جامعه در حال باز تعریف است. اخیراً با توجه به تغییر سبک‌های زندگی در کنار عوامل اجتماعی- روانی ناشی از تأثیر ارتباطات و اینترنت و برخی دیگر از عوامل فردی - شخصیتی، شاهد گسترش اینگونه روابط هستیم.

ارتباط و دوستی‌های قبل از ازدواج بین دختر و پسر یکی از موضوعات مهم فرهنگی و اجتماعی در جامعه ما محسوب می شود که تا حد زیادی می تواند سلامت جوانان ما را متأثر سازد. امروزه این مسئله در دانشگاه‌ها در حال رشد می باشد روابط دختر و پسر در کشور ما پدیده جدیدی است که هم در سطح رفتاری و هم در سطح نگرش رو به گسترش است. نتایج چندین پژوهش در این زمینه بیانگر شکل گیری این نوع روابط در سطوح گوناگون و گسترش آن است (موحد و شهوازی عباسی، ۲۰۰۶). از جمله عوامل اجتماعی روانی و برخی نیازها و غرایز باعث به وجود آمدن این گونه روابط می شود.

و به دلیل عواقب نامطلوب، تبیین علل آن یکی از قدم های اول در برنامه ریزی برای مسائل جوانان و سلامت آنان است به نظر می رسد مسئله روابط دختر و پسر و گسترش روز افزون آن، به یک مسئله و تنگنای فردی، خانوادگی و اجتماعی تبدیل شده است. این پدیده با توجه به آسیب ها و پیامدهای ناگوار آن، نیاز به شناخت و بررسی عوامل ایجاد کننده، نگهدارنده و کنترل کننده ی آن دارد تا بتوان راهکارهایی جهت برخورد مناسب با آن به فرد، خانواده و جامعه ارائه داد (موسوی، ۲۰۰۵). روابط دو جنس، در سراسر دنیا و از جنبه های مختلف، همواره موضوعی درخور بررسی بوده است؛ اما به نظر می رسد، در هیچ کشوری همچون ایران، این موضوع چالش برانگیز و مسئله ساز نبوده است.

بنابراین باید با کنترل و مدیریت هیجانات خود (احساس و عاطفه) استفاده بهینه ای از این رابطه کرد تا رفتار و راهبردهای عقلانی را شکل دهد. همانطور که مشاهده شده مؤلفه های هوش هیجانی شامل ظرفیتهای<sup>۱</sup> قابلیت‌ها<sup>۲</sup> و مهارتهای غیر شناختی<sup>۳</sup> می باشد که هوش درون فردی آن فرد را قادر می سازد بین اعمال، افکار و احساسات خود ارتباط متقابل ایجاد کند و هوش بین فردی<sup>۴</sup> آن شامل توانایی فرد برای سازگاری با مردم، همدردی<sup>۵</sup>، مراد و واضح با آنها و ترغیب در برانگیختن آنها و درک روابط است (بار-ان، ۲۰۰۰) که تواناییهای فرد را در برخورد موفقیت آمیز با مقتضیات محیطی افزایش می دهند. اینکه بدانند چگونه نفوذهای عاطفی عمل می کنند و چگونه می توان آنها را کنترل و مدیریت کرد لذا هیجان یک عنصر حیاتی قابل استفاده برای انطباق با موقعیت اجتماعی می باشد (فلدمن و سالووی، ۲۰۰۲).

مفهوم هوش هیجانی توسط دانیل گلمن شکل گرفت تحقیقات گلمن نشان دادند که مهارت های هیجانی برای موفقیت در بسیاری از حیطه های زندگی به اندازه ظرفیت های شناختی مهم هستند. هوش هیجانی در برگیرنده خودآگاهی<sup>۶</sup> و خودکنترلی<sup>۷</sup> و توانایی کنار آمدن با بقیه می باشد هم چنین کنار آمدن و داشتن رابطه مطلوب در برگیرنده توانایی گوش دادن<sup>۸</sup>، ارتباط برقرار کردن<sup>۹</sup>، پذیرفتن بازخورد<sup>۱۰</sup> و تاکید کردن بر دیدگاههای مختلف می شود (گلمن، ۱۹۹۸).

با تنظیم هیجانات و به کارگیری راهبردهایی برای ثابت نگاه داشتن سطح بهینه انگیزش، فرد می تواند به نحوی مثبت و مطلوب با رویدادهای زندگی و نیز با دیگران، تعامل برقرار کند مهار و نظارت ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آنها برای به تحقق رسیدن اهداف افراد می توانند تعیین کنند چه هیجانی داشته باشند چه وقت آنها را داشته باشند و چگونه آنها را تجزیه و ابراز کنند (مایر و همکاران، ۱۹۹۹).

با توجه به فضای مذهبی و فرهنگی حاکم بر جامعه ایران، روابط آزاد بین دختر و پسر، چه در سطح کلی جامعه و چه در محیط های خاص مثل دانشگاه از نظر خانواده، دوستان و سایر افراد پذیرفته شده نمی باشد و از سوی دیگر سن بالای دانشجویان و فراهم نبودن فرصت های ازدواج و فشار سائق جنسی، باعث گرایش پنهان آنها به برقراری رابطه با جنس مخالف می شود. و این خود می تواند مهمترین مسئولیت دانشجویان یعنی پیشرفت تحصیلی را تحت تاثیر قرار دهد.

<sup>1</sup> capacities<sup>2</sup> Capabilities<sup>3</sup> Non-cognitive skills<sup>4</sup> Interpersonal Intelligence<sup>5</sup> Interpersonal intelligence<sup>6</sup> Sympathy<sup>7</sup> Consciousness<sup>8</sup> Self-control<sup>9</sup> Ability to listen<sup>10</sup> Communicate<sup>11</sup> Accept feedback

به نظر گلمن افرادی که می خواهند در ایجاد رابطه با دیگران موثر واقع شوند باید توانایی تشخیص، تفکیک و کنترل احساسات خود را داشته باشند، سپس از طریق همدلی یک رابطه مناسب برقرار کنند.

اهمیت بر توانایی برقراری و حفظ ارتباطات متقابل، توانایی صمیمیت با محبت و انتقال دوستی به شخص دیگر لازمه داشتن هوش هیجانی یعنی خود آگاهی، آگاهی از احساسات شخصی خود و توانایی تشخیص و مدیریت آنها و انعطاف هیجانی، توانایی خوب عمل کردن و سازگاری در موقعیتهای مختلف و توانایی آگاه بودن از احساسات دیگران و دستیابی به تصمیمات قابل نفوذ در آنها و صداقت، توانایی ایجاد تعهد در هنگام مواجهه با چالش و اقدام ثابت و درست است (اکبرزاده، ۱۳۸۳).

مهارت کنترل احساسات دیگران و عمل کردن به طریقی که به هیجانات آنان شکل مناسبی دهد، از مهارت های اجتماعی است که به فرد امکان می دهد تا با دیگران ارتباط برقرار کرده، احساسات مثبت آنها را برانگیزد، برای آنان الهام بخش باشد، اطمینان خاطر بدهد و قانعشان کند. چنین فردی ضمن رعایت صداقت و شفاف بودن، قاطعانه حقوق خود را به دست می آورد و هنگام ضرورت به دیگران انتقاد نموده و با خود آشکاری و گوش کردن فعال، در دیگران نیز احساس خوب و رضایت بخشی را پدید می آورد.

مهارت اجتماعی بر مبنای دو توانایی مدیریت خود و همدلی ساخته می شود که هر یک به نوبه خود، نیاز به خود آگاهی دارند یادگیری زمان و استفاده از رفتارهای اجتماعی، به اندازه ماهیت این رفتارها و نحوه انجام آنها اهمیت دارد. در واقع یکی از نشانه های کفایت و شایستگی اجتماعی، بیان به موقع مطالب و انجام به هنگام رفتارهاست (دین پرور، ۱۳۹۳).

پژوهش ها نشان داده اند که هوش هیجانی بالا با برون گرایی، انعطاف پذیری، قدرت هماهنگ نمودن احساسات مختلف و شناسایی این احساسات و آثاری که بر مغز و رفتار به جای می گذارند، همبستگی مثبت دارد. در مقابل هوش هیجانی پایین با رفتارهای مسئله ساز، سطوح پایین همدلی، ناتوانی در تنظیم خلق و خو، افسرده خویی، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، انحرافات جنسی، دزدی و پرخاشگری همراه است. بدین ترتیب می توان گفت که عوامل متعددی بر روند رو به رشد یا تنزل هوش هیجانی تاثیرگذار است و در این میان مدرسه، محیط بیرونی و از همه مهتر خانواده نقش تعیین کننده در این زمینه دارند (کلیگور و همکاران، ۲۰۰۸). کسانی که هوش هیجانی پایینی دارند از خود آگاهی بی بهره اند. بدون خود آگاهی قادر به افزایش عزت نفس نخواهیم بود، زیرا نمی دانیم به چه چیزی نیاز داریم تا رویش کار کنیم. همیشه همان اشتباهاتمان را تکرار می کنیم، خود را به خاطر آنها تنبیه می کنیم و برای توقف این چرخه احساس ناتوانی می کنیم. به هر حال با تمرین برای افزایش هوش هیجانی به دلیل اینکه با احساسمان بیشتر سروکار خواهیم داشت، خود آگاهی مان بیشتر می شود و با افزایش خود آگاهی، با زمینه هایی که نیازمند بهبودند بیشتر هماهنگ خواهیم شد. این زمینه ها را می توانیم با احساسات منفی مان ردیابی کنیم. برای نمونه اگر از گیر کردن در ترافیک خشمگین می شویم، احساسمان به ما می گوید مشکل بی طاقتی داریم. اگر از بی طاقتی مان آگاه باشیم تشخیص می دهیم که این همان حوزه ای است که باید برای بهبودش کاری انجام دهیم. در حقیقت هر نوع احساس منفی فرصتی برای رشد ایجاد می کند. به همین ترتیب هر احساس مثبتی به ما می گوید که در مسیر درستی قرار داریم (هین، ۲۰۰۴؛ ترجمه کوچک انتظار، موسوی شوشتری، ۱۳۸۴). برخی از مطالعات انجام شده در رابطه با موضوع مورد پژوهش به این صورت می باشد:

فرزانه معتمدی شارک و همکاران در تحقیقی تحت عنوان طراحی برنامه آموزشی هوش هیجانی و مطالعه اثربخشی آن در کاهش مشکلات رفتاری نوجوانان تک والد با مشکلات هیجانی رفتاری در ۲۸ نفر از نوجوانان دختر در دواگروه کنترل و آزمایش مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد آموزش هوش هیجانی، مشکلات رفتاری آزمودنی ها کاهش یافته و اثربخشی برنامه تا مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است.

حسین پورسلطانی زرنندی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی تحت عنوان "نقش استرس در ارتباط هوش هیجانی با سلامت روان در داوران لیگ برتر فوتبال ایران" به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و استرس رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین هوش هیجانی و مهارت ارتباطی رابطه معناداری وجود دارد.

آماربول و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیقی تحت عنوان "رابطه بین هوش هیجانی و مهارت های ارتباط بین فردی در زمینه مدیریت بحران: یک چارچوب پیشنهادی" به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی، مهارت های ارتباطی بین فردی و مدیریت بحران ارتباط معناداری وجود دارد.

خواجه (۱۳۹۳) در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر تعارض بین فردی، تسهیل کار/خانواده و هوش هیجانی پرداخته است. جامعه آماری شامل کلیه کارکنان منطقه پنج عملیات انتقال گاز بود که از میان آن ها ۴۰ نفر از کارکنان به روش تصادفی ساده انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) گمارده شدند و نتایج نشان داد که تفاوت معنی دار بین تعارض بین فردی و هوش هیجانی گروه ها است.

مزارعی (۱۳۹۳) در پژوهشی به هدف بررسی رابطه هوش هیجانی و مشکلات بین فردی در دانش آموزان تیزهوش بود. بدین منظور از بین کلیه دانش آموزان مدارس پرورش استعداد های درخشان شهرستان شیراز ۱۸۱ دانش آموز (۹۰ دختر و ۹۱ پسر) به روش نمونه گیری

خوشه‌ای انتخاب شدند و نتایج بیانگر آن بود که بین اکثر ابعاد هوش هیجانی و مشکلات بین فردی رابطه‌ی منفی وجود دارد. همچنین ابعاد مختلف هوش هیجانی برخی از جنبه‌های مشکلات بین فردی را مورد پیش بینی قرار دادند.

اربابی (۱۳۹۴) در پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی و آلکسی تیمیای دانش آموزان دبیرستانی بود. بدین منظور، ۳۰ نفر از دانش آموزان مدارس متوسطه شهرستان نیشابور به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. سپس در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (در هر گروه ۱۵ نفر) و نتایج پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر کاهش آلکسی تیمیا و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان اثربخش است.

با توجه به تغییر شرایط کنونی جامعه، بررسی نیازهای اساسی جوانان و نوجوانان و دلایل گرایش آنها به ارتباط با جنس مخالف، ضرورت ایجاد می‌کند با شناخت نیازها، ارزشها و هنجارهای حاکم بر رفتار خود مهارت در این حیطه، با توانایی مشترک در کنترل هیجان و تعامل سازگاران با دیگران همراه باشد؛ چرا که تأمین نامناسب و ناصحیح این نیازها یا قرارگرفتن آنها در مسیر نادرست، چه دختر و چه پسر را به لحاظ روحی و روانی و حتی در روابط اجتماعی و زندگی خانوادگی، با مشکلات عدیده‌ای روبه رو خواهد کرد. روابط با جنس مخالف از یک سو و توجه به جوانان و نوجوانان به عنوان مهمترین سرمایه‌های کشور از سوی دیگر، ضرورت آموزش چگونگی روابط سالم برجسته می‌شود و به نظر می‌رسد بهتر است آموزش ارتباطات سالم را مدنظر قرار داد.

کاربرد این تحقیق از آن جهت می‌تواند مورد توجه قرار گیرد که نتیجه تحقیق این موضوع را مشخص می‌سازد که آموزش هوش هیجانی می‌تواند روی بهینه‌سازی روابط با جنس مخالف تأثیر گذارد و باعث ایجاد روابط بهینه با جنس مخالف گردد. بدینگونه میتوان تدابیری اندیشید.

با توجه به مطالب بیان شده هدف پژوهش حاضر عبارت است از اینکه، آیا آموزش هوش هیجانی بر بهینه سازی روابط دانشجویان دختر و پسر قبل از ازدواج تأثیر معناداری دارد؟

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش آزمایشی با استفاده از گروه کنترل و آزمایش و گمارش تصادفی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر مجرد دانشکده تغذیه در شهر شیراز در سال ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند که تعداد ۵۰ نفر به عنوان نمونه آماری به شیوه در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های دوستی دختر و پسر کردلو (۱۳۸۹)، و بسته آموزشی هوش هیجانی استفاده شد که پایایی پرسشنامه دوستی دختر و پسر ۰/۹۳، و بدست آمده است. اطلاعات با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس تحلیل شد.

| جدول ۱: نتایج آزمون لون جهت بررسی شرط برابری واریانس ها در پیش آزمون |         |              |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| متغیر                                                                | آماره F | سطح معناداری |
| میل به رابطه                                                         | ۰/۵۵۴   | ۰/۴۶۱        |
| خودانگیزی                                                            | ۰/۰۷۵   | ۰/۷۸۵        |
| خود آگاهی                                                            | ۰/۰۰۱   | ۰/۹۹۲        |
| خود کنترلی                                                           | ۰/۰۰۶   | ۰/۹۳۸        |
| همدلی                                                                | ۰/۰۲۱   | ۰/۸۸۵        |
| مهارت اجتماعی                                                        | ۰/۱۶۷   | ۰/۶۸۵        |

## نتایج

### پرسش پژوهش:

آیا آموزش هوش هیجانی بر بهینه سازی روابط دانشجویان دختر و پسر قبل از ازدواج تأثیر معناداری دارد؟  
برای آزمون این فرضیه از روش تحلیل کواریانس استفاده شده است.

با توجه به نتایج آزمون لون و سطح معناداری که بیشتر از ۰/۰۵ می باشد مشاهده می شود که واریانس های دو گروه کنترل و آزمایش در همه متغیرها و ابعاد در پیش آزمون برابر می باشد.

با توجه به نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در جدول و سطح معناداری مشاهده می شود که تنها در ابعاد خودانگیزی (گروه کنترل) و مهارت اجتماعی (گروه کنترل و آزمایش) توزیع داده نرمال نمی باشد و در بقیه متغیرها و ابعاد توزیع نرمال است. جهت بررسی پرسش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است که نتایج آن در جداول ۴-۴ ارائه شده است.

| جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت بررسی پرسش مورد مطالعه |         |               |            |               |         |              |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|------------|---------------|---------|--------------|
| متغیر                                                                     | شاخص    | مجموع مجذورات | درجه آزادی | مجذور میانگین | آماره F | سطح معناداری |
| پیش آزمون                                                                 | ۱۴۶۴/۹۷ | ۱             | ۱۴۶۲۴/۹۷   | ۸۰۵/۸۸        | ۰/۰۰۱   |              |
| میل به رابطه                                                              | گروه    | ۱۴۴/۱۴        | ۱          | ۱۴۴/۱۴        | ۷/۹۴    | ۰/۰۰۷        |
| خطا                                                                       | ۷۸۰/۳۴  | ۴۳            | ۱۸/۱۴      | ----          | ----    | ----         |

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۳ و سطح معناداری که کمتر از ۰/۰۵ می باشد می توان نتیجه گرفت که بین گروه کنترل با آزمایش در متغیر میل به رابطه تفاوت معناداری وجود دارد به این معنی که آموزش هوش هیجانی توانسته تاثیر معناداری بر متغیر میل به رابطه داشته باشد. با توجه به اینکه میانگین نمرات گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است می توان نتیجه گیری کرد که آموزش هوش هیجانی موجب کاهش میل به رابطه در دانشجویان دختر و پسر شده است.

جدول ۴ نشانگر نتایج آزمون مانکوا جهت بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر نمرات هوش هیجانی می باشد.

| جدول ۴: نتایج آزمون مانکوا جهت بررسی پرسش در گروه کنترل و آزمایش |               |               |            |               |         |              |
|------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|------------|---------------|---------|--------------|
| شاخص                                                             | متغیر         | مجموع مجذورات | درجه آزادی | مجذور میانگین | آماره F | سطح معناداری |
| پیش آزمون                                                        | خود انگیزی    | ۱۲/۰۷         | ۱          | ۱۲/۰۷         | ۰/۷۳۱   | ۰/۳۹۸        |
|                                                                  | خود آگاهی     | ۷/۳۶          | ۱          | ۷/۳۶          | ۰/۶۲۵   | ۰/۴۳۴        |
|                                                                  | خود کنترلی    | ۷/۳۹          | ۱          | ۷/۳۹          | ۰/۶۸۴   | ۰/۴۱۳        |
|                                                                  | همدلی         | ۳/۷۸          | ۱          | ۳/۷۸          | ۰/۷۳۱   | ۰/۳۹۸        |
|                                                                  | مهارت اجتماعی | ۰/۰۶۵         | ۱          | ۰/۰۶۵         | ۰/۰۱۰   | ۰/۹۲۲        |
| گروه                                                             | خود انگیزی    | ۱۸۴/۱۴        | ۱          | ۱۸۴/۱۴        | ۱۱/۱۴   | ۰/۰۰۲        |
|                                                                  | خود آگاهی     | ۵۵۰/۱۵        | ۱          | ۵۵۰/۱۵        | ۴۶/۷۰   | ۰/۰۰۱        |
|                                                                  | خود کنترلی    | ۵۶۲/۵۰        | ۱          | ۵۶۲/۵۰        | ۵۱/۹۹   | ۰/۰۰۱        |
|                                                                  | همدلی         | ۲۵۶/۸۷        | ۱          | ۲۵۶/۸۷        | ۴۹/۵۹   | ۰/۰۰۱        |
|                                                                  | مهارت اجتماعی | ۲۵۴/۶۰        | ۱          | ۲۵۴/۶۰        | ۳۸/۰۷   | ۰/۰۰۱        |
| خطا                                                              | خود انگیزی    | ۶۴۴/۱۹        | ۳۹         | ۱۶/۵۱         | -----   | -----        |
|                                                                  | خود آگاهی     | ۴۵۹/۳۷        | ۳۹         | ۱۱/۷۷         | -----   | -----        |
|                                                                  | خود کنترلی    | ۴۲۱/۹۶        | ۳۹         | ۱۰/۸۲         | -----   | -----        |
|                                                                  | همدلی         | ۲۰۲/۰۱        | ۳۹         | ۵/۱۸          | -----   | -----        |
|                                                                  | مهارت اجتماعی | ۲۶۰/۷۸        | ۳۹         | ۶/۶۸          | -----   | -----        |

با توجه به نتایج جدول ۴ و سطح معناداری گروه برای متغیرهای مورد مطالعه که همگی کمتر از ۰/۰۵ می باشد می توان نتیجه گیری کرد که بین گروه کنترل و آزمایش در ابعاد هوش هیجانی بعد از آموزش هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد و با توجه به اینکه میانگین نمرات گروه آزمایش افزایش یافته و بیشتر از گروه کنترل می باشد، این معناداری به نفع گروه آزمایش می باشد.

## بحث و نتیجه گیری

### آیا آموزش هوش هیجانی تاثیر معنا داری در بهینه سازی روابط دختر و پسر قبل از ازدواج دارد؟

جهت بررسی این موضوع از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۳ نشان داد که آموزش هوش هیجانی قادر به بهینه کردن روابط قبل از ازدواج خواهد بود.

نتیجه این یافته با یافته های پژوهشی کارسون و همکاران (۲۰۰۰)؛ درکسون و همکاران (۲۰۰۲)؛ حسین پورسلطانی زرنندی و همکاران (۱۳۹۴)؛ بشارت، خدابخش (۱۳۹۱)؛ فرجیان فرد مقدم (۱۳۹۱)؛ فتاحی و نجارپوراستادی (۱۳۹۲)؛ مزارعی (۱۳۹۳)؛ اربابی (۱۳۹۴) همسویی دارد بدینگونه که بین مولفه های هوش هیجانی و بهزیستی روابط افراد رابطه ی مستقیم و معناداری می باشد.

با توجه به مشاهدات به دست آمده از این پژوهش می توان بیان کرد که هوش هیجانی و مولفه های آن (شامل خود آگاهی، خود دانگیزی، خود مدیریتی، همدلی و ارتباط) تاثیر بسزایی در افزایش نگرش ها و آگاهی های افراد نسبت به نیاز ها و خواسته ها و اهداف آنها دارد لذا فرد با کسب مهارت در این زمینه به خود باوری بیشتری نسبت به خویش رسیده و با احترام و ورزشی که برای خود قایل می باشد در حفظ ارزشهای خود کوشا تر می گردد از طرفی بای بردن به عواقب ارتباطات غیر متعارف بویژه آگاهی از دلایل گرایش پسران به این نوع روابط در کنترل هیجانات و احساسات خود نسبت به جنس مخالف دقت نظر بیشتری داشته تادرگیر روابط آسیب زا نگردد. همچنین هوش هیجانی، افراد را در مواجه با مشکلات مقاوم تر نموده و بدین گونه افراد می توانند با عزت نفس بالاتر و کنترل هیجانات منفی، در ارتباط با افراد موثر تر عمل کرده و به راحتی تسلیم امیال زود گذر و تکانه های هیجانی نگردند بنابراین آموزش هوش هیجانی می تواند نقش موثری در کنترل هیجانات و افزایش عزت نفس افراد و در نتیجه بهبود روابط میان فردی آنان و بهینه شدن روابط دختر و پسر قبل از ازدواج داشته باشد.

### با توجه به بررسی نتایج حاصل از این پژوهش موارد زیر را می توان استنباط نمود که:

۱- آموزش مهارت های هوش هیجانی بر رشد ابعاد هوش هیجانی (خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه) تأثیر گذار است. فرضیه های مربوط به اثربخشی آموزش هوش هیجانی در بالارفتن مؤلفه های هوش هیجانی، مؤید دیدگاه بار - ان است که می گوید هوش هیجانی و مهارت های هیجانی طی زمان رشد و در طول زندگی تغییر میکند و میتوان این مهارت ها را با آموزش و برنامه های اصلاحی مانند روش های درمانی، اصلاح کرد و هر کدام از مولفه های فوق تا حد زیادی مجموعه هایی از رفتارهایی است که با آموزش و تمرین می توان در جهت بهبود آنها اقدام نمود که منجر به تغییر رفتار افراد بخصوص تغییر باورها و نگرش های افراد می شود.

۲- با توجه به علل نگرش و پیدایش روابط دختر و پسر قبل از ازدواج که ریشه در عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد و در کشور ما روز بروز بر شدت و کثرت این نوع روابط نا متعارف افزوده می شود لذا کنترل و سالم سازی این نوع ارتباطات یکی از اهم مسایل در جامعه ایرانی میباشد. با توجه به اینکه خانواده ساختار هر جامعه ای است و ریشه تمام معضلات اجتماعی در خانواده می باشد لذا سبک تربیتی، میزان هوش هیجانی و نگرش والدین نقش بسزایی در رفتار فرزندان بدنبال خواهد داشت متأسفانه با توجه به ضعف هوش هیجانی خانواده ها و باورهای غلطی که والدین در نوع ارتباط فرزندان با جنس مخالف به آنان القا می کنند و در برخی از خانواده ها با محرومیتی که در ارتباط سالم ایجاد می کنند منجر به ایجاد کنجکاوی و حتی انگیزه فرزندان برای ورود به این روابط می شوند از طرفی وجود هیجانات نامطلوب و عزت نفس پایین فرزندان همچنین عدم مهارت در حل مساله و وجود تکانه ها و هیجانات منفی که ریشه در الگوهای ناسالم تربیتی است که کودک از ابتدای تولد تا بزرگسالی در خانواده و مدرسه با آنها روبرو بوده و تلاشی در جهت اصلاح آنها نگردیده لذا فرزندان بدون توجه به پیامد این نوع روابط، بعنوان یک راه فرار از خود جذب چنین روابطی میگردند. بر همین اساس احتمالاً افرادی به سمت ایجاد رابطه با جنس مخالف قدم برمی دارند که از هوش هیجانی پایین برخوردارند. به عبارت دیگر، ارتباطات با جنس مخالف، ثانویه به مسئله هوش هیجانی پایین شکل می گیرد. در این صورت، می توان گفت افراد با هوش هیجانی پایین تر؛ یعنی خود شکوفایی کمتر، خوش بینی کمتر، عزت نفس پایین تر و ... اقدام به ارتباط با جنس مخالف می کنند، تا شاید این موضوع بتواند راهی باشد برای افزایش اعتماد به نفس و فرد با پذیرفته شدن از سوی جنس مخالف خود را بهتر بپذیرد و یا برای افرادی که توانایی کنترل انگیزه های خویش را به راحتی ندارد و توانایی حل مسئله آنها پایین است، می توان گفت: ارتباط با جنس مخالف، می تواند یکی از راحت ترین و در دسترس ترین راه ها برای فرار از مشکلات باشد.

از طرفی دیگر احتمالاً داشتن رابطه با جنس مخالف، موجب آفت و سیر نزول میزان هوش هیجانی در آنان شده لذا ارتباط با جنس مخالف به عنوان یک عامل مخرب عمل می کند و برخی از دیدگاه ها صفات شخصی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد، بدین معنی که این ارتباطات از نظر روحی و روانی، اثر مخربی بر افراد دارای رابطه بالاخص بر دختران که در این ارتباطات احتمالاً بیشتر فریب می خورند، اثر یگذازد. برای مثال، هنگامی که دختری با هدف ازدواج وارد یک ارتباط دوستی می شود و با پسر ارتباط برقرار می کند که هدف وی فقط وقت گذرانی است و یا تبعیت از جامعه امروزی است پس از مدتی با قطع این ارتباط، آیا خوش بینی این دختر به محیط اطراف و دیگران

، مانند قبل می باشد؟ آیا عزت نفس این دختر خدشه دار نمی شود؟ آیا احساس خوشبختی او مشابه قبل از ارتباط می باشد؟ آیا در روابط بعدی، با جنس مخالف، و یا موافق همان انعطاف پذیری را نشان می دهد؟

افرادی که در این رابطه با این مسایل روبه رو شده اند، احتمالاً در آینده خود احساس خوشبختی و عزت نفس کمتری داشته، به اطرافیان بدبین تر هستند و انعطاف پذیری کمتری نشان می دهند و... لذا این روابط منجر به کاهش هوش هیجانی این افراد خواهد گردید، در حالی که، دخترهای بدون رابطه از این آسیب ها در امانند در نتیجه، خوش بینی، انعطاف پذیری، عزت نفس و احساس خوشبختی پیشین خود را حفظ می کنند لذا آموزش هوش هیجانی زمینه ساز روابط سالم و متعارفی بین آنان خواهد شد. نتایج این تحقیق همسو با نتایج تحقیق خوانساری (۱۳۹۰) می باشد. در پژوهش خوانساری نتایج نشان داد که متغیرهای حل مساله، خود شکوفایی، واقع گرایی، خوش بینی، عزت نفس، کنترل تکانش، انعطاف پذیری، خود ابرازی و هوش هیجانی کلی در دو گروه دانشجویان دارای رابطه و بدون رابطه ی دوستی تفاوت به نفع گروهی بود که با جنس مخالف رابطه ندارند.

۳- ارتباط و دوستی با جنس مخالف، که در نسل نوجوان و جوان کنونی ایران به فراوان مشاهده می شود، ارتباط نزدیکی با مبحث هوش هیجانی دارد؛ زیرا به طور کلی سه مشخصه از توانش های ذهنی هوش هیجانی در نوجوانان اهمیت خاصی دارد:

۱. ارزیابی و ابراز هیجان در خود، با دو مؤلفه کلامی و غیرکلامی و همچنین ارزیابی هیجان در دیگران با مؤلفه های فرعی ادراک غیرکلامی و همدلی؛

۲. تنظیم هیجان در خود و دیگران، که تنظیم هیجان در خود به معنا تجربه فراخلفی، کنترل، ارزیابی و عمل به خلق خویشتن است و تنظیم هیجان در دیگران، یعنی تعامل مؤثر با سایر افراد مانند آرام کردن هیجانات درمانده کننده در دیگران.

۳. بهره برداری از هیجان به معنای استفاده از اطلاعات هیجانی در تفکر، عمل و مسئله گشایی همچنین به نظر می رسد برخورد کارآمد، نقش محوری در هوش هیجانی داشته باشد. برخورد به تلاش های شخص در مهار و اداره یک موقعیت، فشارزا و لذا آموزش هوش هیجانی کمک میکند دانشجویان خود آگاهی بیشتری بدست آورند که این توانایی به دانشجو کمک میکند که ارزیابی درستی از هیجانهای خود داشته باشد و به آن واقف باشد. علاوه بر آن، توانایی درستی از تواناییهای خود داشته باشد. در نتیجه در انتخاب هدف و برنامه ریزی برای هدف موفقتر عمل کند و اعتماد به نفس بیشتری را بدست آورد. همچنین کمک می کند که سطح خود مدیریتی خود را افزایش دهد و در مدیریت و کنترل احساسات و هماهنگی با دیگران، حفظ تعادل، خودانگیختگی، خوشبینی و کنترل سطح برانگیختگی خود بهتر و موفقتر عمل کند. همچنین با رشد مهارتهای اجتماعی دانشجویان، کمک می کند تا عملکرد بهتری متناسب با هدف و عمل داشته باشند.

دانشجویان براحتی ضعفها و قوتهای خود را می شناسند، لذا راحتتر میتوانند نیازهای خود و دیگران را برآورده کنند. دانشجویانی که رفتارهای توأم با همدلی داشته باشند، از مهارتهای اجتماعی برای کمک به همگروههای خود به منظور رشد و بالندگی آنها، تقویت احساسات و هیجانهای مثبت در آنها و کمک به آنها به منظور دستیابی به اهداف و نیازهایشان حمایت می کنند در واقع هیجانها یکسری اطلاعات هستند، اما این اطلاعات برای کسانی که بهتر آنها را درک میکنند، مفیدترند. داشتن چنین درکی ابزار قوی و نیرومندی در دست افراد به منظور عملکرد بهتر خواهد بود. توانایی تنظیم هیجانها به فرد اجازه می دهد که سطوح برانگیختگی خود را کنترل کند و به این وسیله عملکرد خود را به حداکثر توان خود برساند.

آموزش مهارتهای هوش هیجانی موجب بهبود مدیریت رابطه در افراد، توانایی در اداره ارتباطات بین فردی در برانگیختن، همچنین توانایی برقراری ارتباط بهتر با دیگران می شود که مجموع این مهارتها به بهبود و ارتقای مهارتهای ارتباطی بین دو جنس مخالف میشود.

که از این منظر با نتایج پژوهش حاضر همسو است در پژوهش رفاهی با همکاران (۱۳۹۱) نتایج نشان داد که بترتیب عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی نقش بسزایی در گرایش افراد به روابط قبل از ازدواج دارد لذا افزایش هوش هیجانی افراد که شامل تقویت روابط درون فردی و برون فردی است می تواند در کاهش گرایش افراد به این نوع روابط غیر متعارف مؤثر باشد.

براساس این پژوهش بنظر می رسد که آموزش هوش هیجانی در دانشجویان بتواند مؤلفه های هوش هیجانی را در آنان افزایش دهد و ضمن بهبود روابط میان فردی به سازگاری آنان با موقعیتهای هیجانی و احساسی در روابط با جنس مخالف کمک کند و نیل به روابط سالم و متعارف را در آنان بهبود بخشد.

### محدودیت های تحقیق

۱- باتوجه به اینکه در تحقیق از پرسشنامه گرایش روابط دختر و پسر قبل از ازدواج استفاده گردیده، آزمودنی ها از گفتن حقیقت خودداری کرده لذا در پاسخگویی آزمودنی ها به سوالات با مشکلات زیادی روبرو بودم لذا بایستی جلسات معارفه و جلب اعتماد دانشجویان را قبل از آموزش ایجاد می کردم که زمانبر بود.

۲- به علت بررسی روابط قبل از ازدواج مسئولین دانشگاهها علیرغم واقف بودن به معضل اجتماعی این نوع روابط و تبعات آن از همکاری کردن در اجرای پژوهش خودداری می کردند که منتج به تعویق افتادن آموزش به مدت سه ماه گردید.

### پیشنهادهای کاربردی

- ۱- ارائه آموزشهایی به والدین در راستای آموزش هوش هیجانی و انتقال آن به فرزندان.
- ۲- اختصاص واحدهایی در دانشگاه به آموزش هوش هیجانی و مهارتهای ارتباط با جنس مخالف.
- ۳- برنامه ریزان آموزشی، برنامه های آموزشی جامعی در راستای آموزش هوش هیجانی تهیه و تدوین کنند و در اختیار مراکز دانشگاهی، معلمان و مربیان قرار دهند.



## منابع و مراجع

- [1] Akbarzadeh, Nasrin. (1383). Emotional intelligence, Salvia's perspective, and others. Arasbaran Publishing House.
- [2] Amaryvl.R.k. (2014). Procedia - Social and Behavioral Sciences. Available Communication Skills in Disaster Management Context. Pp.110 – 114
- [3] Arbabi, Ali. (1394). The Effectiveness of Emotional Intelligence on Social Adjustment and Aleksei Students' Teachings high schooler. Master's Thesis. Azad University of Shahroud Branch.
- [4] Bar - on , R. (2000) . educationa and sociat intelligence : In sights from the Emotional Quotient Inventory CEQ – I R . BAR On & J . D . A . Parker , (Eds ) Hand book of emathonal intelligence . San franchsco : Jossy Bass
- [5] Basharat, Mohammad Ali and Mohammad Reza, Khodabakhsh. (1391). Relationship between emotional intelligence and the quality of interpersonal relationships: the role of narcissistic mediating role. New research and consulting services, No. 3, pp. 11-44.
- [6] Carson, K., Carson, P.F.K., Birken meier, B. (2000). Measuring motional in telliyence: deve Lop ment and validiation of an in Strument. The Journal of Behavioral and Applied Management Review, 12, 237-268
- [7] Dean Parvar, Ehsan. (1393). The Effectiveness of Emotional Management Training on Enhancing Emotional Intelligence and Adaptation social. Master's thesis, Tehran, Allameh Tabataba'i University.
- [8] Derkson , J , Kramer , l8 Katzko ; m (2002 ) Does aself report measure of Emotional Intelligence Assess omosthing Different than General intelligence 2 personality and Individual Diefernces ; 32 , 37 . 48
- [9] Farzaneh Motamedi Shark, Ahmad Beh-Pajooch , Mohsen Shokoohi Yekta , Gholam Ali Afroo, Bagher Ghobari-Bonab (2016) Developing an emotional intelligence program and its effectiveness on decreasing behavior problems of adolescents
- [10] with emotional and behavioral problems that living in single-parent families Applied Psychological Research Quarterly 2016, 7(2), 49-67
- [11] Farajian Fred Moghadam, Wish. (1391). Ali Fobhi Social Modeling Based on Emotional Intelligence, Skills Social, self-esteem and shyness. Master's Thesis.
- [12] Fatahi, Bahram, Najarpour, Sa'id (1392). Investigating the relationship between emotional intelligence and self-esteem with social skills. Quarterly Assessment Training Number 23, pages 126 to 134
- [13] Feldman - Barrett , l & Salovey , P . (2002) . The wisdom in feeling psychological processes in emotional intelligence . New York : Bantam Books
- [14] Goleman , D. (1998) . Working with emotional intelligence . New York : Bantam Books.
- [15] Killigore , w . kahn - Green , E . lippizi , E , Newman , R , kimimori , G , Balking , t (2008) sleep deprivation red uceived emotional intelligence and constructire thinking skills . sleep . Medicince , vo1.9 , No : 5.517 – 526
- [16] Hadi, Somayeh. (1390). The Relationship Between Emotional Intelligence and Mental Health in Students' Academic Achievement Azad University of Sarab; Master's Thesis. Islamic Azad University of Sarab.
- [17] Hein (2001) Organizational Principles Regarding Emotional Intelligence, Small Expression Translation, Morteza (2005) Light Publishing
- [18] Joker, Mars. (1377). Studying the attitude of friendship at the Faculty of Engineering and Humanities Universit Shiraz, Second Student Mental Health Seminar.
- [19] Khajeh, Najmeh. (1393). The Effect of Emotional Intelligence Education on Interpersonal Conflict, Facilitation of Work / Family and Emotional Intelligence. Master thesis, Shahid Chamran University of Ahvaz.
- [20] Khansari, Najmeh. (1390). Comparison of Emotional Intelligence in two single groups with and without relation to the opposite sex in Tehran. Quarterly Journal of Educational Research, Third Year, Number 2, Autumn and Winter 2011, Page 145 159.
- [21] Mayer . J . D . CARUSO , D , & Solovy , p . (1999) Emotional , intelligence meets traditional standards for an intelligence . Manuscript Submitted for publication

- [22] Mazarei, Zahra. (1393). The Relationship between Emotional Intelligence and Interpersonal Problems in Gifted Students. End Master's Letter to the Free University of Shiraz Branch
- [23] Mousavi, A. (2005). The Effects of Pre-Marriage Communication, Mahl University Students in Tehran, PhD Thesis Consultation.
- [24] Movahedi. Sassa and Shahbazi Abbasi, Hussein. (2006). Relationship between religious and social values and the state of modernity of girls in relation to premarital personal communication, journalism, education and community health, No. 3, pp. 38-44.
- [25] ossein Pour Soltani Zarandi. (1394). The role of stress in relation to emotional intelligence with mental health in the referees of the Iranian Football League, Sports Management Journal, No. 6, pp. 38-55.
- [26] Refahi, jelly. (1391). Mamasani The Relationship between Spiritual Intelligence and Emotional Excitement and Job Satisfaction of Secretaries of the Division Secondary school of Mamsani, Master's thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Azad University