

هوش هیجانی و سلامت روان: رویکردها، راهبردها و برنامه‌های پیش‌گیری در

به‌سازی زندگی زناشویی

عبدالحمید تیرگری*

هیجان پدیده جان‌بخش زندگی و اساس فراز و نشیب‌های تجارب روزانه، غنا و فقر لحظات به یادماندنی حیات انسان است. امروزه در نظر گرفتن مفاهیم نظری و کاربردی مطالعات مرتبط با رابطه هیجان و شناخت و نیز یافته‌های پژوهشی حوزه هوش هیجانی، هم‌چنین سازگاری (رضامندی) زناشویی و رابطه ساختاری بین این دو مفهوم، دست‌مایه و مبنایی برای طرح‌ریزی راهبردها و برنامه‌های پیش‌گیری از ناسازگاری زناشویی شده است. در این راستا، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هوش هیجانی سازه‌ای بنیادین و اثرگذار بر روند بهبود و تقویت روابط زناشویی رضامندانه است، به ویژه از این نظر که نقش اساسی آن در ارتباط با مؤلفه‌هایی مانند ادراک، استدلال و کنترل هیجانی، روابط میان فردی و هم‌دلی، ارتباط و حل و فصل تعارض‌های زناشویی، و حل مسئله بارزتر است. زیرا، زوج‌ها با کاربرد این مهارت‌ها در زندگی مشترک خود می‌توانند توانایی بیش‌تری در تطابق و مقابله با فشارهای روانی زندگی زناشویی کسب کنند. با توجه به چنین اثرات کاربردی، مدل‌های حال حاضر هوش هیجانی با تأکید بر مؤلفه‌های سازه‌ای گوناگون آن می‌تواند از طریق ادغام در راهبردهای مداخله پیش‌گیرانه، در حوزه‌هایی مانند مشکلات زناشویی به کار گرفته شود. استفاده از فنون موجود شیوه‌های روان‌درمانی خانواده و زناشویی، و محتوای مرتبط با برنامه‌های آموزشی موجود که از لحاظ معیارهای تجربی و پژوهشی به دقت واریسی شده‌اند، نیز موجب افزایش کارآمدی و اثربخشی آن می‌شود. بنابراین، هدف مقاله حاضر تصریح نقش هوش هیجانی در حوزه روابط بین فردی و زناشویی در قالب رویکردها، راهبردها و برنامه‌های آموزش روانی، به منظور مداخله در رفع یا

* عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران <Tirgarih@yahoo.com>

تخفیف مسائل همسران ناسازگار است.

کلید واژه‌ها: راه‌بردها و برنامه‌های مداخله پیش‌گیرانه، ناسازگاری زناشویی، هوش هیجانی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۳/۸/۲۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۳/۷/۱۸

مقدمه

طی چند دهه گذشته، پژوهش‌های پایه در مطالعه هیجان (Emotion) گسترش بسیاری یافته و یک نگرش پایدار در این باره به وجود آمده است (Salovey, et al., 2000:504). از سالیان دور به طور سنتی رسم بر این بوده که هیجان و شناخت (Cognition) را نیروهایی مجزا و رقیب هم در نظر بگیرند و در عین حال شناخت را نشانه خردمندی و هیجان را نشانه جهل محسوب کنند. اما بررسی‌های نظری و تجربی اخیر ماهیت همزیست‌گرایانه رابطه بین این دو روش مکمل درک و فهم جهان را روشن کرده است (Planalp, & Fitness, 1999:731). از آغاز دهه ۱۹۹۰ بحث در زمینه اثرات روان‌شناختی هیجان و کارکردهای انطباقی آن و نیز ماهیت رابطه هیجان و شناخت با معرفی مفهوم تازه‌ای با نام هوش هیجانی (Emotional intelligence) ابعاد تازه‌ای به خود گرفت. در واقع، مفهوم هوش هیجانی آخرین پیشرفت در زمینه فهم رابطه بین هیجان و تفکر بوده و محققان بر این باورند که کاربرد مفهوم "هوش" یک استعاره مناسب برای سازه‌ای است که از آن با نام هوش هیجانی یاد می‌شود. این مفهوم پس از انتشار کتاب "هوش هیجانی" گالمن (Goleman) در ۱۹۹۵ در حوزه‌هایی مانند تعلیم و تربیت، محیط کار و رشد شخصی، عمومیت فزاینده‌ای یافت که اکنون از آن به عنوان ماشه‌چکان یک انقلاب بزرگ در زمینه ارتقاء بهداشت روانی (Mental Health Promotion) یاد می‌شود. به اعتقاد گالمن کفایت‌های هوش هیجانی برای اداره - خود (Self-management) هیجان و نیز هدایت ماهرانه روابط، اساسی و مهم‌اند، و هوش هیجانی می‌تواند از طریق آموزش‌های منظم (برنامه‌های مداخله)

و مفید تقویت شود (Goleman, 2000:446). بنابراین، نظریه هوش هیجانی چارچوب جدیدی از مدل پیش‌گیری اولیه (Primary prevention) در بهداشت روانی ارائه می‌کند که کشفیات اخیر در علوم معرفتی، عصبی و رشد کودک را یک‌پارچه می‌سازد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های هیجانی و اجتماعی به عنوان مدلی از مداخله (Intervention) که به تعبیری "تقویت هوش هیجانی" (EI enhancement) نامیده می‌شود، نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط بین فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. به ویژه این اثر در زمینه طرح و اجرای برنامه‌های پیش‌گیرانه مربوط به ناسازگاری و تعارض‌های زناشویی، نیز مواجهه با بحران طلاق به شکلی چشم‌گیرتر بوده است (Goleman, 2000:453). اساساً وجود یک ازدواج رضامندانه محل تلاقی و تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زوجها است و تشکیل خانواده بهنجار نقش مهمی در سلامت و بهزیستی کل جامعه دارد. از این روست که محققان بر این باورند که هوش هیجانی یا حداقل برخی از جنبه‌های آن ظرفیت غنی‌سازی یک ازدواج سازگارانه و توأم با رضایت مطلوب و با ثبات را دارد (Fitness, 2001:111)، و زوجها به مثابه نیروی تعیین‌کننده جهت و شیوه حرکت خانواده در چرخه زندگی (Life cycle) نقشی بنیادی ایفا می‌کنند (عامری و همکاران، ۱۳۸۲: ۲۱۹). در نتیجه بایستی هوش هیجانی مشترک بین دو همسر را پروراند تا از این طریق احتمال تشریک مساعی آنان برای کسب رضامندی زناشویی بیشتر و حل مسائل، افزایش یابد (Goleman, 1995:355).

۱) تعریف مفاهیم

۱-۱) تعاریف و مدل‌های هوش هیجانی

در حال حاضر دو رویکرد (Approach) عمده در خصوص هوش هیجانی مطرح شده و تعاریف و مدل‌های هوش هیجانی در حوزه این دو رویکرد ضابطه‌بندی شده‌اند:

الف) روی کرد توانایی (Ability)، که مبتنی بر مهارت‌هایی است که هوش هیجانی را به مثابه یک هوش مبتنی بر هیجان در نظر می‌گیرد.

ب) روی کرد مختلط (Mixed) که بر توانایی و سایر ویژگی‌ها مانند انگیزش و حالت‌های هشیاری مبتنی است و هوش هیجانی را با سایر مهارت‌ها و ویژگی‌ها مانند به‌زیستی و سلامت، انگیزش، و توانایی برقراری رابطه با دیگران ترکیب می‌کند.

ابداع مفهوم «هوش هیجانی» اولیه از طرف سالووی و مایر (Salovey&Mayer) در اوایل دهه ۱۹۹۰ در یک مقاله نظری صورت گرفت. آن‌ها در ۱۹۹۷ در آخرین تعریف خود از عبارت مذکور، چهار مؤلفه اساسی پایه را برای آن (هوش هیجانی) ذکر کردند که عبارتند از:

الف) ادراک، ارزیابی و ابراز هیجان.

ب) تسهیل هیجانی تفکر.

ج) فهم و تحلیل هیجان‌ها، و به کارگیری آگاهی هیجانی.

د) تنظیم واکنشی هیجان به منظور ارتقای رشد هیجانی و عقلانی.

بنابراین تعریف، می‌توان کفایت‌های اساسی درگیر در هوش هیجانی را شامل ادراک هیجان در خود و دیگران، فهم این هیجان‌ها، و اداره هیجان ذکر کرد (Salovey, et al, 2000:506) از آنجایی که فرض می‌شود این توانایی‌ها نیمه مستقل باشند، احتمال دارد الگوهای هوش هیجانی بین افراد متغیر باشد؛ یعنی ممکن است یک فرد در یک موضوع توانایی بالا و در دیگری توانایی کم‌تری داشته باشد؛ در حالی که فرد دیگری الگوی متضادی را نشان دهد (Averill, 2000:277).

در پی عمومیت یافتن مفهوم هوش هیجانی، تعریف آن نیز به طور اساسی تغییر یافت. این تغییر مفهومی موجب شد که توانایی فهم و پردازش هیجانی با برخی از ویژگی‌های دیگر ترکیب شود و یک روی کرد جدید در حوزه هوش هیجانی، به نام روی کرد مختلط،

به وجود آید. بنابر این، در راستای همین رویکرد بود که گالمن هوش هیجانی را واجد پنج حوزه اصلی شامل: "آگاهی از هیجان‌های خود"، "مدیریت هیجان‌ها ... خودانگیزی"، "شناخت هیجان‌ها در دیگران ... [و] اداره روابط" دانست (Goleman, 2000:447). با این تغییر مختصر، توجه مؤلفان در تعریف هوش هیجانی به سوی مفهوم انگیزش (خودانگیزی) و روابط اجتماعی (اداره روابط) تغییر جهت یافت. در قالب همین رویکرد مختلط، یک مدل متفاوت دیگر در ۱۹۹۷ به دست بار - آن (Bar-on) ایجاد شد که هوش هیجانی را به صورت "مجموعه‌ای از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با مقتضیات و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد" تعریف کرد (Bar-on, 2001:82).

نکته اساسی در تعریف و مدل‌سازی هوش هیجانی این است که این ترکیب، مفهومی جدید و چالش‌برانگیز بوده است، و طبیعی است که نمی‌توان بین محققان توافق یا هم‌گرایی زیادی را انتظار داشت. با وجود این، می‌توان از طریق نظری به یک پارچه‌سازی و هم‌گونی رویکردهای مختلف تحت عنوان هوش هیجانی مبادرت کرد؛ بدین معنی که از یک سو، رویکرد هوش هیجانی به عنوان یک هوش، مجموعه‌ای از استعداد‌های هیجانی را در نظر می‌گیرد و در نتیجه می‌تواند معادلی برای (IQ) به حساب آید؛ و از سوی دیگر، رویکرد هوش هیجانی به عنوان مجموعه‌ای از کفایت‌های اکتسابی، بررسی چگونگی سازگاری شخص با محیطش را که می‌تواند سنجش از پیامد (نتیجه) به حساب آید، امکان‌پذیر می‌سازد.

فهرست اختصاصی ویژگی‌های تعریف‌کننده هوش هیجانی در هر یک از مدل‌های سه‌گانه، در جدول شماره ۱ ذکر شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های ساختاری هوش هیجانی

روی کرد مختلط		روی کرد توانایی
بار-آن (۱۹۹۷)	گلمن (۱۹۹۸) (تجدیدنظر شده گلمن در ۱۹۹۵ و سالووی و مایر، ۱۹۹۰)	مایر، کاروسو و سالووی (۱۹۹۹) (تجدیدنظر شده سالووی و مایر در ۱۹۹۰)
(۱) هوش هیجانی درون فردی، خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، خودشکوفایی، استقلال	خود آگاهی، آگاهی هیجانی، خودارزیابی صحیح، اطمینان به خود	(۱) توانایی آگاهی هیجانی برای درک صحیح هیجان‌ها، درک صحیح هیجان‌های متظاهر در چهره‌ها، موسیقی و طرح‌ها
(۲) هوش هیجانی بین فردی، همدلی، روابط بین فردی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی	(۲) تنظیم خود، کنترل خود، قابلیت اعتماد، با وجدان بودن، سازش‌پذیری، بدعت	(۲) توانایی به کارگیری هیجان‌ها برای تسهیل تفکر، مرتبط ساختن صحیح هیجان‌ها به سایر احساسات پایه (رنگ‌ها و بافت‌ها)، استفاده از هیجان‌ها برای تغییر چشم‌اندازها
(۳) هوش هیجانی، سازش‌پذیری حل مسئله، آزمون واقعیت، انعطاف‌پذیری	(۳) انگیزش، سائق پیشرفت، تعهد، ابتکار، خوشبینی	(۳) توانایی فهم هیجان‌ها و معانی آن‌ها، توانایی تحلیل هیجان‌ها به اجزاء، توانایی فهم احتمال انتقال از یک احساس به احساس دیگر، توانایی فهم احساسات مرکب در داستان‌ها
(۴) هوش هیجانی، مدیریت استرس، تحمل استرس، کنترل تکانه	(۴) همدلی، فهم دیگران، رشد دیگران، خدمت‌گزاری، تفوق بر گوناگونی، آگاهی سیاسی	(۴) توانایی اداره هیجان‌ها، توانایی اداره هیجان در خود، توانایی اداره هیجان در دیگران

ادامه جدول ۱

<p>(۵) هوش هیجانی، خلق عمومی شادکامی، خوشبینی</p>	<p>(۵) مهارت‌های اجتماعی، نفوذ، ارتباط، مدیریت تعارض، رهبری، تسهیل‌کننده تغییر، ایجاد پیوند، هم‌کاری و تعاون، توانایی‌های گروهی</p>	
---	---	--

جدول از: جان، دی، مایر (۲۰۰۱)

۲-۱) تعاریف و مدل‌های سازگاری (رضامندی) زناشویی

سازگاری از دیدگاه روان‌شناختی، فرآیند الگوهای مختلف پاسخ‌دهی شخص به تغییرات محیطی تعریف می‌شود (پاشا شریفی، ۱۳۸۰: ۳). سازگاری به معنای خاص، واجد ابعاد روانی - اجتماعی (Psychosocial) است و عبارت از توانایی لذت بردن از روابط بین فردی پاداش برانگیز، و کار کردن به گونه‌ای است که هدف‌های شخص را ارضاء کند (آزاد، ۱۳۷۸: ۵). در نتیجه فرآیند سازگاری، تنش ناشی از جنبه‌های تغییرپذیر زندگی کاهش یافته و شخص حالت تعادل می‌یابد.

یک جنبه مهم سازگاری با موضوع ازدواج و احساس رضامندی از زندگی زناشویی مرتبط است. ازدواج و زندگی زناشویی مستلزم وجود سطح پایداری از سازگاری، از جانب زوج‌ها، است و احساس رضایت از ازدواج نقش مهمی در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفاء می‌کند. برای تعریف مفهوم سازگاری یا رضامندی زناشویی شیوه‌های زیادی وجود دارد. برای مثال، از دیدگاه ایس سازگاری زناشویی عموماً به عنوان "احساسات

عینی خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده از طرف همسر، با در نظر گرفتن همه جنبه‌های زندگی زناشویی‌اش" تعریف شده است (از صادقی، ۱۳۸۰: ۱۶). این مفهوم به وضوح یک متغیر نگرشی است و در نتیجه ویژگی شخصیتی یک زوج محسوب می‌شود و سازگاری با سایر جنبه‌های زندگی احتمالاً رضامندی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این متغیر به صورت یک پیوستار (Continuum) تصور می‌شود که از رضامندی بسیار تا نارضایتی بسیار امتداد دارد.

به طور کلی، مدل‌های نظری عمده‌ای که در زمینه سازگاری زناشویی ارائه شده‌اند، واجد دو سطح مفهومی مجزا هستند. در سطح اول، نظریه پردازان رویکرد صفات (Trait) و روان‌کاوی (Psychoanalysis) قرار دارند که بر نقش عوامل درون فردی سازگاری تأکید می‌کنند و بر این باورند که ویژگی‌های روان‌شناختی زوج‌ها موجب پایداری ازدواج و رضامندی زناشویی، و یا بالعکس ناپایداری و بروز نارضایتی و مشکلات خانوادگی می‌شود. در سطح دوم، دیدگاه درمان‌گران رفتاری - شناختی (Cognitive-Behavioral) مطرح است که بیش‌تر بر عوامل بین فردی در میزان سازگاری زناشویی اهمیت قائل‌اند و غالباً مسائل زناشویی و خانوادگی را به رفتارهای ناپخته همسران مربوط می‌سازند (ملازاده، ۱۳۷۲: ۳۳).

نتایج پژوهش‌های اغلب محققان نشان داده است که هم عواملی مانند موضوعات رشدی درون فردی - شامل ویژگی‌های شخصیتی، بازخوردها، باورها، ارزش‌ها و انتظارات و هم موضوعات رشدی بین فردی - مانند عشق، صمیمیت، تعهد، عواطف و رابطه جنسی، الگوهای ارتباطی، موضوعات خانوادگی و موضوعات اجتماعی - بر میزان رضامندی زناشویی مؤثرند (Morris & Carter, 2000:2). نکته اساسی این است که چنان‌که نیم‌کوف و گریگ (۱۹۸۵) اظهار کرده‌اند، سازگاری زناشویی تحت تأثیر عوامل بسیاری است که این عوامل ممکن است از زوجی به زوج دیگر، و از فرهنگ دیگر

متفاوت باشد (ملانیا، ۱۳۸۲: ۱۴). با توجه به سازه‌های نظری و یافته‌های عینی پژوهش در حوزه سازگاری زناشویی، این موضوع پذیرش عام یافته است که رضامندی زناشویی یک مفهوم چند بعدی (Multidimensional Concept) است و در برگیرنده عوامل گوناگونی است که همگی در رضایت یا عدم رضایت عمومی در روابط، سهم دارند. گرچه زوجها از روابط خود انتظارات متفاوتی دارند، اما می‌توان گفت در این که چه چیزی یک ازدواج (رابطه شاد) را تشکیل می‌دهد، اتفاق نظر وجود دارد (Bennun, 1995: 277). بنابراین می‌توان چنین بیان کرد که سازگاری (رضامندی) زناشویی مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوجها طی زندگی مشترک خود، تغییرات جزئی را در میزان رضامندی تجربه می‌کنند و در نتیجه آن‌ها همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه‌های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود سازگار کنند (زمانی منفرد، ۱۳۷۶: ۵۵).

۲) مبانی نظری

لرزم توجه به تظاهرات هیجانی و اثرات عاطفه مثبت و منفی در احساس رضامندی یا نارضایتی از روابط زناشویی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اساساً، اشخاص هوشمند از نظر هیجانی افرادی هستند که هیجان‌های خود را مطابق با یک الگوی کارکرد هیجانی - به لحاظ منطقی پایدار - تنظیم می‌کنند. بسیاری از پژوهش‌گران بر این باورند که بین هوش هیجانی و عمل‌کرد مؤثر در تطابق با اقتضائات روزمره زندگی پیوند و رابطه وجود دارد. هوش هیجانی با توانایی آگاهی، فهم، کنترل و تظاهر هیجان‌ها مرتبط است. با این وجود، توجه به این موضوع بسیار مهم است که سازه هوش هیجانی و اجتماعی، دارای پیچیدگی است و سایر توانایی‌های هیجانی، شخصی و بین فردی را نیز دربر می‌گیرد؛ توانایی‌هایی که برای اثرگذاری بر توانایی کلی شخص و به منظور تطابق مؤثر با اقتضائات و فشارهای زندگی با یکدیگر تعامل دارند (Bar-on, 2000: 363). به طور کلی علی‌رغم این که

مطالعات اولیه هیجان بر جنبه‌های "درون فردی" (Intrapersonal) آن تأکید کرده‌اند، اما مطالعات اخیر بر نقش هیجان‌ها در تهییج ارگانیزم به منظور مقابله سریع با شرایط "بین فردی" (Interpersonal) و اجتماعی مهم، به عنوان کارکرد اولیه آن و تعریف و تبادل روابط اجتماعی خود در قالب یک نظم اخلاقی، اشاره دارند.

در یک نگاه کلی، می‌توان اهمیت تأکید بر این موضوع را از این لحاظ دانست که در متون مربوط با هوش هیجانی، غالباً بر این مطلب تکراری اشاره می‌شود که "کفایت بین فردی" (این که چگونه دیگران را درک می‌کنیم و با آن‌ها رابطه داریم) به "هوش درون فردی" (توانایی فهم هیجان‌هایمان و استفاده از آن‌ها بر له یا علیه خودمان) بستگی دارد. هر دوی این مؤلفه‌های مهم هوش هیجانی با یکدیگر ترکیب می‌شوند تا در کنار آمدن با مسائل روزمره زندگی و سازگاری با محیط دائماً در حال تغییر، به ما کمک کنند. هر اندازه این دو مولفه رشد یافته‌تر باشند، شانس موفقیت ما در زندگی نیز بیش‌تر خواهد بود. شیوه ترکیب این مؤلفه‌ها برای تطابق با اقتضات محیطی، نشانه وجود ارتباطی بین آن‌هاست، و این فرض را ایجاب می‌کند که آن‌ها ممکن است واقعاً دو بخش مرتبط با هم یک سازه باشند (Bar-on, 2001: 84). بنابراین از لحاظ نظری تعیین مؤلفه‌های ساختاری هوش هیجانی و به کارگیری موثر سازوکارهای آن برای تقویت کفایت شخصی و بهبود روابط بین فردی، خاصه در حوزه مسائل زناشویی، امری بسیار ضروری است. تلاش در راه ارتقاء و کارآمد کردن این توانایی‌های هیجانی که در زمره اصلی‌ترین مهارت‌های عاطفی و اجتماعی در زندگی هستند، می‌تواند لااقل از نظر عملی تا حدودی مسائل و مشکلات ناشی از ضعف و ناپختگی عاطفی جاری در روابط، ناسازگارانه زوج‌ها را حل یا جبران کند.

۳) رابطه هوش هیجانی و سازگاری زناشویی

هنگامی که رابطه هیجان و رضامندی زناشویی مدنظر قرار می‌گیرد، این پرسش کمی مطرح می‌شود که هیجان تا چه اندازه به عنوان مؤلفه رضایت زناشویی محسوب می‌شود. اگر هیجان موجب رونق ازدواج می‌شود، چه‌گونه بر رضایت حاصل از رابطه زناشویی تأثیر می‌گذارد (Bennun, 1995: 276). محققان بر این باورند که توانایی درک و پذیرش افکار، احساسات و عواطف یکدیگر در زندگی زناشویی، با احساس رضامندی بیش‌تری همراه است (صادقی، ۱۳۸۰: ۶۰). مردان و زنان که سطح بالایی از رضامندی و صمیمیت را در خصوص ازدواج خود گزارش می‌کنند، در پیش‌بینی احساسات و باورهای شریک زندگی خود بسیار دقیق هستند و ارزش‌ها و باورهای مشابهی را درباره میزان نزدیکی و صمیمیت بین خود حفظ می‌کنند.

بنا به نظر فیتنس هوش هیجانی یا حداقل برخی از جنبه‌های آن ظرفیت غنی‌سازی یک ازدواج توأم با رضایت و سازگاری مطلوب و با ثبات را دارد، و افراد دارای هوش هیجانی بالاتر در مقایسه با افراد با هوش هیجانی پایین، رضامندی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند (Fitness, 2001: 111). در نتیجه، یافتن نشانه‌های بی‌کفایتی عاطفه، خطوط فکری یا رفتار اشتباهی که می‌تواند یک زوج را به سوی جدایی بکشاند، نقش حیاتی هوش هیجانی را در بقای ازدواج به اثبات می‌رساند (Goleman, 1995: 185).

به طور کلی، رضایت از رابطه زناشویی، کارکرد مجموعه‌ای از هیجان‌های مثبت و منفی و شدت چنین تجارب هیجانی است که طرفین به طور مشترک تجربه می‌کنند. توانایی آگاهی از حالات هیجانی، خود مهارتی است که ممکن است برای برخی از مؤلفه‌های کلیدی هوش هیجانی مانند کنترل تکانه، پافشاری، اشتیاق و خودانگیزی، همدلی و مهارت اجتماعی بسیار بنیادی باشد. هم‌چنین مطالعات نشان داده‌اند که همسران ناسازگار در شناسایی هیجان‌های خاص تجربه شده همسرشان، به هنگام بروز تعارض، با

مشکلات ویژه‌ای مواجه‌اند. یافته‌ها بر این فرض‌اند که ادراک هیجانی اشتباه ممکن است به طور مستقیم موجب تعارض زناشویی شود و زوج‌های دارای توانایی ادراک هیجانی بالا ازدواجی شادتر دارند. در واقع، چنین تفاوت‌هایی در توانایی هیجانی به طور پایا با موضوعاتی که ممکن است به عنوان پیامد انطباقی و مطلوب زندگی محسوب شوند، یعنی شادکامی و ثبات زناشویی، رابطه دارند. ازدواج، فی نفسه یک زمینه غنی از هیجان است و شادکامی زناشویی با توانایی شناسایی، فهم و ادراک صحیح هیجان‌ها در خود و دیگران مرتبط است.

نکته اساسی این است که هیجان‌ها علاوه بر پدیده‌های درون فردی، واجد جلوه‌های بین فردی و ارتباطی نیز هستند. برای مثال، هیجان‌هایی مانند خشم، گناه، حسادت و عشق تنها در زندگی اجتماعی تظاهر می‌یابند و نظریه‌پردازان هوش هیجانی بایستی در باب کارکردهای انطباقی هیجان، خصوصاً در بافت تعاملات رفتاری مسائل زناشویی، داده‌ها و بینش‌های نظری پیش‌تری را مد نظر قرار دهند. زیرا در برقراری ارتباط احساسی، هم‌چنین ارضای نیازهای شخصی و پاسخ مناسب به نیازها و خواسته‌های دیگران در بافت صمیمانه ازدواج و زندگی خانوادگی، مشکلات تشدید می‌یابد (Fitness, 2001: 112).

مدارک پژوهشی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد بسیاری از زوج‌ها پیش از ایجاد روش‌های رضامندانه رابطه زناشویی، از الگوی ارتباط مختل رنج می‌برند. یافته‌های پژوهشی بر این فرض‌اند که زوج‌های پریشان و ناراضی در مدیریت سازنده تعارض‌ها و حل مسائل، دچار نارسایی و شکست هستند و از این بابت سعی زیادی برای ترمیم فعالیت‌های ارتباطی خود می‌کنند (Morris, & Carter, 2000: 5). بنا بر نظر کریستین سن و شنک (Christensen, Shenk, 1991: 458) اگر یک زوج قادر به حفظ یک رویکرد دو طرفه حل سازنده مسائل برای رفع اختلاف‌های اجتناب‌پذیر خود نباشند، تعارض بین آن‌ها رشد خواهد کرد. به عنوان مثال، این ناتوانی می‌تواند به شکل اجتناب

زوج از شرح زمینه‌های تعارضی جلوه‌گر شود و یا شرح این زمینه‌ها با شیوه‌های تنفرآمیز صورت بگیرد که نه تنها از حل تعارض ممانعت نمی‌کند، بلکه موجب بروز عواطف منفی نظیر خشم و رنجش فراوان می‌شود. بنابر این، کاهش فراوانی تبدلات منفی و افزایش میزان تبدلات مثبت حین شرح تعارض و حل مسائل ارتباطی به شیوه‌ای کارآمد را می‌توان از اهداف برنامه‌های مداخله‌ی زناشویی برشمرد (Kaiser, et al. 1998: 754). این توصیه بر ضرورت آموزش مهارت‌های هیجانی، حل مسئله و تعارض و مهارت‌های ارتباطی یک زوج برای این که بهتر بتوانند با فشارهای روانی زندگی زناشویی تطابق یابند، اشاره دارد. البته ذکر این موضوع ضروری است که گرچه طرح راه‌بردهای مداخله‌ی زناشویی می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا زندگی رضامندانه و طولانی داشته باشند، اما هنوز در مراحل اولیه‌ی فهم نحوه کمک به آن‌ها قرار داریم (Sayers, et al., 1998: 713).

۴) روی کردها و راه‌بردهای مداخله‌ی پیش‌گیرانه

نظریه‌ی چرخه‌ی زندگی خانواده (Family Life Cycle Theory) چارچوبی برای فهم بهتر فشارهای روانی مشترک زندگی زناشویی مهیا کرده و راه‌بردهایی را برای بهبود رضایت زناشویی توصیه می‌کند. طبق این نظریه نقش بالین‌گران در این باره بایستی به دو صورت ایفاء شود:

الف) شناسایی زوجین درگیر در بحران.

ب) تدوین راه‌بردهای پیش‌گیری برای کمک به زوجین برای دستیابی به حالت قبل از بحران، یا سطوح بالای کارکرد (Starling, Martin, 1992: 511).

اساساً، راه‌بردهای مداخله‌ی پیش‌گیرانه زناشویی را می‌توان بر طبق سه رویکرد طبقه‌بندی کرد، و اساس افتراق آن‌ها را نحوه‌ی انتخاب گروه‌های هدف و نیز اثرات مورد انتظار مداخله قرار داد. این سه مقوله که شامل مداخلات همگانی (Universal)، انتخابی

(Selective)، و نشان یافته (Indicated) است به ترتیب با سطوح پیش‌گیری اولیه، ثانویه و ثالث منطبق هستند. (Kaiser, et al. 1998: 754). ویژگی‌های هر یک از این مقولات به شرح زیر است:

۴-۱) مداخله پیش‌گیرانه همگانی

هدف این نوع راه‌بردها به جای تأکید بر گروه‌های پرخطر، بر جمعیت گسترده متمرکز است. برنامه‌های تقویت رابطه پیش از ازدواج که به منظور تقویت مهارت‌های ارتباط و حل مسئله زوج دارای قصد ازدواج تدوین شده‌اند، نمونه‌ای از این نوع برنامه‌ها است.

۴-۲) مداخله پیش‌گیرانه انتخابی

هدف این نوع برنامه‌ها، کار بر روی خرده‌گروه‌های جمعیت عمومی است که از میزان بالای خطر برای رشد مشکلات زناشویی برخوردارند، اما در حال حاضر علائمی ندارند؛ مانند افرادی که یک نفر از والدین یا هر دوی آنها از خانواده‌های مطلقه هستند و در نتیجه میزان بالای خطر برای رشد مشکلات زناشویی در خصوص آنان اجتناب‌ناپذیر است.

۴-۳) مداخله پیش‌گیرانه نشان یافته

این نوع برنامه‌های مداخله، گروه‌های با میزان خطر بالا را هدف قرار می‌دهد. زیرا این گروه‌ها در گذشته دارای برخی نشانه‌ها و علائم آشکار رشد یک مشکل بوده‌اند، بدون این که ضرورتاً همه نشانه‌ها و علائم اختلال حال حاضر موجود باشند. این برنامه‌ها در متون پیش‌گیری عمومی غالباً شبیه درمان‌های به کار رفته در موارد شناخته شده اختلال هستند، اما تأکید آنها بر پیش‌گیری تمام عیار رشد اختلال نیست. مشابه آنچه درباره ناسازگاری زناشویی مطرح است، مداخله‌های پیش‌گیرانه نشان یافته بایستی بر گزینش زوج‌هایی مبتنی

باشد که خودشان را دارای برخی علائم پریشانی رابطه بدانند، اما خود را در گروه زوج‌های پریشان نیازمند به درمان قرار ندهند.

اساساً، موفقیت برنامه‌های پیش‌گیری از آسیب‌های زندگی زناشویی و برنامه‌های آماده‌سازی ازدواج بر این اصل مبتنی است که برنامه‌سازان از اصول علم پیش‌گیری بهره‌مند شوند. اصول اساسی علم پیش‌گیری بایستی ما را به سوی ایجاد مدلی از اختلال زناشویی رهنمون سازد که حداقل این مؤلفه‌های اساسی را شامل شود:

الف) بتواند عوامل خطر ساز اختلال را بشناسد.

ب) عوامل حمایتی اختلال را شناسایی کند.

ج) ساز و کارهای تغییر را در حوزه بافت یک مدل رشدی مشخص کند

(Sayers, et al., 1998: 731).

در نتیجه، با بهره‌گیری از چنین مدلی می‌توان یک برنامه پیش‌گیری به منظور تقویت عوامل حمایتی و کاهش عوامل خطر ساز طراحی کرد.

۵) بحث و نتیجه‌گیری

بسیاری از برنامه‌های پیش‌گیرانه موجود برای کار با زوج‌ها، دارای رویکرد آموزش روانی (Psychoeducation) هستند. در این برنامه‌ها بر مهیا کردن اطلاعات و آموزش مهارت‌ها تأکید بسیاری می‌شود. در حال حاضر، بسیاری از «زوج درمان‌گران» عناصری از مدل‌های پیش‌گیری را در روش‌های درمانی خود وارد کرده‌اند، و در مقابل بسیاری از رویکردهای پیش‌گیری نیز زوج‌های پریشان را در برنامه‌های خود جای داده‌اند. نتایج یافته‌های پژوهشی حاکی از این امر است که طی یکی دو دهه اخیر نوعی درآمیختگی تدریجی بین رویکردهای پیش‌گیری و درمانی ایجاد شده است. امروزه در حوزه رویکردهای پیش‌گیری از ناسازگاری زناشویی و طلاق، برنامه‌های مهمی (برای مثال، PREP) در

دسترس بالین‌گران است و آنان می‌توانند با کاربرد این برنامه‌ها برای زوجها به حفظ یک رابطه شاد و یا تقویت روابط کسل شده‌اشان کمک کنند. بر این اساس زوج‌درمان‌گران و درمان‌گران زناشویی مدعی‌اند که در برنامه‌های پیش‌گیری، یعنی پیش‌گیری از "بحران و فروپاشی" درگیر هستند (Berger, Hannah, 1999: 2).

به نظر می‌رسد با تشریح وضعیت فعلی دانش و پژوهش در زمینه پیش‌گیری از ناسازگاری زناشویی و طلاق، به ویژه با استفاده از عناصر و مفاهیم بینادی هوش هیجانی و نیز آموزش مهارت‌های مرتبط با بهسازی روابط زناشویی، بتوان برنامه‌های کارآمد و اثربخشی را طراحی کرد. به اعتقاد گالمن توانایی‌های اساسی که مبانی اولیه هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند، مانند توانایی ابراز مناسب هیجان‌ها و همدلی، ابراز وجود، ظرفیت کنترل خود، و اداره فشارهای روانی زندگی، همراه با مجموعه‌ای از مهارت‌های بین‌فردی پایه، می‌تواند از طریق کاربرد راه‌بردهای مداخله پیش‌گیرانه و در قالب برنامه‌های آموزش روانی تقویت و بازسازی شود (Goleman, 2000:446).

هدف مقاله حاضر اشاره به اهمیت این مسئله است که موضوع پیش‌گیری از اختلال زناشویی، رویداد طلاق و آسیب‌های ناشی از آن فی‌نفسه اهداف ارزش‌مندی به شمار می‌روند، اما پیش از نتیجه‌گیری در این زمینه که پیش‌گیری از این اختلال در کشور ما کوششی واقع‌بینانه و هزینه‌ای اثربخش است، بایستی ملاحظات دقیقی راجع به برخی از مسائل صورت بگیرد. برای مثال درصد صحیح زوج‌هایی که از ناسازگاری زناشویی در رنج‌اند و یا طلاق می‌گیرند، چقدر است؟ آیا ناسازگاری زناشویی و طلاق برای افراد درگیر در آن مضر است؟ و احتمالاً پرسش مهم‌تر این که آیا ما از توانایی پیش‌گیری از اختلال زناشویی و به‌سازی روابط زوج‌ها برخورداریم؟ بی‌شک با کسب نتایج و شواهد پژوهش مرتبط با موضوعات مطروحه شاید تا حدودی بتوان پاسخی برای این پرسش‌ها یافت.

۱. آزاد، حسین (۱۳۷۸). روانشناسی مرضی کودک. چاپ دوم. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
۲. پاشا شریفی، حسن (۱۳۸۰). ارزشیابی شخصیت. چاپ چهارم. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
۳. زمانی منفرد، افشین (۱۳۷۶). بررسی رابطه سطح رضایت‌مندی زناشویی و سطح توانایی ابراز وجود در گروهی از زوج‌های ساکن در دو شهرک وابسته به یکی از سازمان‌های صنعتی تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
۴. صادقی، سعید (۱۳۸۰). بررسی عوامل شخصیتی مؤثر در سازگاری زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
۵. عامری، فریده و همکاران (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راه‌بردی در اختلافات زناشویی. مجله روانشناسی، ۲۷، سال هفتم، شماره ۴.
۶. ملازاده، جواد (۱۳۷۲). بررسی ویژگی‌های شخصیتی در رابطه با عوامل تنیدگی‌زای زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۷. ملانیا، شهرام (۱۳۸۲). ناسازگاری زوجین، علل و عوامل، همراه با بررسی میدانی در شهرستان ساری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی. دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
8. Averill, C. J. (2000). "Intelligence, Emotion, and Creativity: From Trichotomy to Trinity". In Bar-on R. & Parker J. D. A. (Eds.), Handbook of emotional intelligence. Sanfrancisco: Jossey-Bass.
9. Bar-on, R. (2000). "Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory (EQ-i)". In Bar-on R. & Parker J. D. a. (Eds.), Handbook of emotional intelligence. Sanfrancisco: Jossey-Bass.
10. Bar-on, R. (2001). "Emotional intelligence and self-actualization". In Ciarrochi J., forgas J. P., & Mayer, J. D. (Eds.). Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia: Taylor & Francis.
11. Bennun, I. (1995). "Marital conflict: Investigation". In Lindsay S. J. E. & Powell G. F. (Eds.), The handbook of clinical adult psychology. New York: Routledge.
12. Berger, R., Hannah, M. T. (1999). "Preventive approaches in couples

- therapy**". Philadelphia: Taylor & Francis.
13. Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991). "**Communication, Conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples.**" Journal of Consulting and Clinical Psychology; Vol. 59(3): 458-463.
 14. Fitness, J. (2001). "**Emotional intelligence and intimate relationships**". In Ciarrochi J., Forgas J. P., & Mayer, J. D. (Eds). Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia: Taylor & Francis.
 15. Goleman, D. (1995). "**Emotional intelligence; why it can matter more than IQ**". New York: Bantam Books.
 16. Goleman, D. (2000). "**Emotional intelligence**". In Sadock B. J. & Sadock V. A. (Eds.). Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (7th ed). Philadelphia: Williams & Wilkins.
 17. Kaiser, A., Hahlweg, K., Wolford, G. F. & Groth, T. (1998). "**The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples.**" Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 66(5): 753-760.
 18. Morris, M. L., Carter, S. A. (2000). "**Transition to Marriage: A Literature Review**". JFCSE; Vol. 17(1).
 19. Planalp, S., Fitness, J. (1999). "**Thinking/feeling about social and personal relationships.**" Journal of Social and Personal Relationships, Vol. 16(6): 731-750.
 20. Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B. & Mayer, J. D. (2000). "**Current directions in emotional intelligence research**". In Lewis M. & Haviland-Jones J. (Eds.). Handbook of emotions (2nd ed). New York: Guilford Press.
 21. Starling, B. P. & Martin, A. C. (1992). "**Improving marital relationships: strategies for the family physician.**" Journal Am Board Fam Pract, Sep-Oct, 5(5): 511-516.
 22. Sayers, S.L., Kohn, G. & Heavey, C. (1998). "**Prevention of marital dysfunction: behavioral approaches and beyond**". Clinical Psychology & Review, Sep. 18 (6): 713-14.