

## رابطه هوش هیجانی و سبکهای مقابله با رضایت و همسازی زناشویی

# The Relationship of Emotional Intelligence and Coping Styles to Marital Satisfaction and Adjustment

Afsaneh Abdollahi  
MA in Psychology

Seyyed Musa Kafee, PhD  
University of Gilan

دکتر سیدموسی کافی  
دانشیار دانشگاه گیلان

افسانه عبداللهی  
کارشناس روان شناسی

Mahnaz Shahgholian  
University of Tarbiat Modares

مهناز شاهقلیان  
دانشجوی دکتری دانشگاه تربیت مدرس

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناخت رابطه هوش هیجانی و سبکهای مقابله با رضایت و همسازی زناشویی انجام شد. گروه نمونه شامل ۶۰ زن متأهل استان چهارمحال و بختیاری با دامنه سنی ۲۳ تا ۴۹ سال بود. شرکت کنندگان به سؤالیهای مقیاس رضایت زناشویی انریچ (السون، ۱۹۹۴)، سیاهه همسازی زناشویی (سینگ، ۱۹۸۷)، مقیاس رگه فراخلقی سالووی و دیگران (۱۹۹۵) و سیاهه مقابله با موقعیت تنیدگی زا (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰) پاسخ دادند. نتایج نشان دادند که رضایت زناشویی و همسازی زناشویی با هوش هیجانی و سبک مقابله مسئله محور همبستگی مثبت دارند. **واژه‌های کلیدی:** هوش هیجانی، سبکهای مقابله، رضایت زناشویی، همسازی زناشویی

### Abstract

The present research carried out to investigate the relationships of emotional intelligence and coping styles to marital satisfaction and adjustment. The sample consisted of 60 married women between the ages of 23 and 49 from Charmahal & Bakhtiari Province. Participants completed the Enrich Marital Satisfaction scale (Olson, 1994), the Marital Adjustment Inventory (Singh, 1987), the Trait Meta Mood Scale (Salovey et al., 1995) and the Coping Inventory for Stressful Situation (Endler & Parker, 1990). The results indicated that marital satisfaction and marital adjustment were positively associated with emotional intelligence and task-oriented coping style.

**Key words:** emotional intelligence, coping styles, marital satisfaction, marital adjustment

received: 16 April 2009

accepted: 16 March 2011

دریافت: ۸۸/۱/۲۷

پذیرش: ۸۹/۱۱/۲۶ .SID.ir

**مقدمه**

الیس (۱۹۸۹) رضایت زناشویی<sup>۱</sup> را تجربه احساسهای عینی خشنودی، رضایت و لذت هر یک از زوجین زمانی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند، تعریف می‌کند. بدین ترتیب، الیس نارضایتی زناشویی را فقدان چنین احساسهایی در زوجین می‌داند. نارضایتی زناشویی فقدان تدریجی وابستگی عاطفی، کاهش توجه، فاصله عاطفی<sup>۲</sup> و افزایش احساس بی‌تفاوتی و بی‌علاقگی است. در واقع، احساسهای خنثی و حتی منفی در طول زمان، جایگزین احساسهای مثبت می‌شوند. رایس (۱۹۹۶) نارضایتی زناشویی را شاخصی می‌داند که زوجین به وسیله آن به رابطه خود ادامه و یا خاتمه می‌دهند. اشلمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۸) نقل از تقوی و فروتن، (۱۳۸۵) همسازی زناشویی را یک توافق نسبی بین زن و شوهر بر سر موضوعهایی می‌داند که مهم تلقی می‌شوند و شامل تقسیم وظایف، فعالیت‌های مختلف و نشان دادن احساسها و عواطف به یکدیگر است. عوامل متعددی ممکن است سطح همسازی زناشویی همسران را زیر تأثیر قرار دهند. یکی از عواملی که در دهه اخیر توجه خانواده درمانگران و مشاوران را به خود معطوف داشته، مفهوم هوش هیجانی<sup>۴</sup> است (امینی‌ها، ۱۳۸۵). پژوهشها نشان می‌دهند هوش هیجانی با رضایت از زندگی به طور عام (بار - آن، ۱۹۹۷؛ مایر، کاروسو و سالووی، ۱۹۹۹؛ پالمر، دونالدسون و استوگ، ۲۰۰۲؛ گانون و رانزیجن، ۲۰۰۵؛ باستین، برنز و تلبک، ۲۰۰۵؛ آستین، ساکلفسک و اگان، ۲۰۰۵) و رضایت زناشویی به طور خاص (شوت و دیگران، ۲۰۰۱؛ اسمیت، هیون و سیاروچی، ۲۰۰۸) همبستگی معنادار دارد. نتایج پژوهش اکستریمر و بروکال (۲۰۰۵) حاکی از آن است که هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی است، به طوری که ۴۳ درصد تغییرات رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند. هوش هیجانی با رضایت از زندگی حتی بعد از کنترل بهره هوش و متغیرهای شخصیتی (سیاروچی، چان و کاپوتی، ۲۰۰۰) و حالت‌های خلقی (اکستریمر و

بروکال، ۲۰۰۵) همبستگی نشان داده است. نتایج پژوهش اسمیت، سیاروچی و هیون (۲۰۰۸) در مورد ۴۵ زوج نشان می‌دهند که نه تنها هوش هیجانی عامل مؤثری در میزان رضایت زناشویی است بلکه در پیگیری یک ساله این زوجها، هوش هیجانی همچنان اثر نیرومندی بر رضایت زناشویی داشته است. برخی از مطالعات حاکی از آنند که از میان زیرمقیاسهای هوش هیجانی (توجه<sup>۵</sup>، وضوح<sup>۶</sup> و اصلاح خلق<sup>۷</sup>) صرفاً زیرمقیاس وضوح با رضایت از زندگی همبستگی معنادار دارد (پالمر و دیگران، ۲۰۰۲؛ گانون و رانزیجن، ۲۰۰۵). به اعتقاد اکستریمر و بروکال (۲۰۰۵) توجه، به معنای توجه افراد به احساسهایشان و ارزش قایل شدن برای آنها، وضوح به معنای تفاوت و تمایز قایل شدن میان احساسها و اصلاح خلق به معنای استفاده از افکار مثبت و بازسازی خلق منفی است. نتایج پژوهش سالووی، مایر، گلن، تروی و پالفای (۱۹۹۵) نشان می‌دهند افرادی که نمره‌های بالایی در زیرمقیاس وضوح به دست می‌آورند، افرادی هستند که احساسهایی روشن و واضح را تجربه می‌کنند و بنابراین، توان خاتمه‌دادن سریع به فرایندهای نشخوارهای آزارنده را دارند و از این رو سطوح بالاتری از رضایت از زندگی را گزارش می‌کنند. اکستریمر و بروکال (۲۰۰۵) نشان دادند که اصلاح خلق نیز همچون وضوح با رضایت از زندگی ارتباط دارد. مطالعه این پژوهشگران در مورد زنان میانسال نشان داد که نمره بالا در اصلاح خلق با عملکرد اجتماعی بهتر، سرزندگی بیشتر و سلامت روانی بالاتر همراه است.

برخی از پژوهشها نیز مبین آنند که فقدان مهارتهای مقابله‌ای<sup>۸</sup> یکی از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های اتمام زناشویی است (هارپر، چالچی و ساندبرگ، ۲۰۰۰؛ نف و کارنی، ۲۰۰۴؛ استوری و بردبری، ۲۰۰۴؛ رندال و بودنمان، ۲۰۰۹). گلن (۱۹۹۵) مهمترین تفاوت بین درگیری زوجهایی که ازدواجی سالم دارند و آنهایی که در نهایت کارشان به جدایی می‌انجامد، استفاده از راهبردهایی می‌داند که به فرونشاندن تنیدگیها و بحرانهای کمک

1. marital satisfaction  
2. affective interval  
3. Eshelman, A.

4. emotional intelligence  
5. attention  
6. clarity

7. mood repair  
8. coping skills

می‌کنند.

پژوهشی به این نتیجه دست یافت که مؤلفه‌های هوش هیجانی جنبه‌های مختلف بهزیستی روانی از جمله رضایت از زندگی را تعدیل می‌کنند و باعث گسترش استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مسئله محور و تنظیم هیجانها می‌شوند. کشاورز، مهرابی و سلطانی‌زاده (۱۳۸۸) نشان دادند که رضایت از زندگی با سبک مقابله مسئله محور ارتباط مثبت و با سبک مقابله هیجان محور ارتباط منفی دارد. نتایج پژوهش چنگ (۲۰۱۰) نیز نشان می‌دهند که استفاده زوجها از سبک‌های مقابله مسئله محور به رضایت زناشویی بیشتر منتهی می‌شود و به کارگیری سبک‌های مقابله‌ای هیجان محور و اجتناب محور با رضایت زناشویی ارتباط معکوس دارد.

آمارهای منتشر شده در چند دهه گذشته حاکی از افزایش بروز نارضایتیهای زناشویی و به دنبال آن اقدام به متارکه و طلاق در بسیاری از کشورهای جهان و از جمله ایران است. با توجه به صدمات جبران‌ناپذیر طلاق، شناخت عوامل مؤثر در نارضایتیهای زناشویی و اتخاذ راهکارهای مناسب جهت حذف این عوامل و افزایش توان مقابله زوجها با آنها، امری ضروری است. از این رو، هدف این پژوهش شناخت رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با رضایت و همسازی زناشویی است.

### روش

از جامعه زنان متأهل شهرستان شهرکرد در استان چهارمحال و بختیاری یک نمونه ۶۰ نفری به صورت تصادفی انتخاب شدند، به طوری که در هنگام پژوهش دارای ملاکهای زیر بودند، (۱) با همسران خود زندگی می‌کردند (مطلقه یا بیوه نبودند)، (۲) حداقل دارای ۱ فرزند بودند و (۳) سواد کافی خواندن و نوشتن و پاسخگویی به ابزارهای پژوهش را داشتند. انتخاب نمونه به این شکل بود که در شهرستان شهرکرد ابتدا، چندین مکان عمومی (مانند پارک، مسجد، درمانگاه، استخر، سالن ورزش) به شکل تصادفی انتخاب شد. سپس از تمام زنانی که در این مکانها حضور داشته و ملاکهای مورد نظر پژوهش

سبک‌های مقابله‌ای به سه دسته مسئله محور<sup>۱</sup>، هیجان محور<sup>۲</sup> و اجتناب محور<sup>۳</sup> تقسیم می‌شوند. سبک‌های مقابله‌ای مسئله محور شیوه‌هایی را توصیف می‌کنند که براساس آنها فرد اعمالی را بررسی می‌کند که باید برای کاستن یا از بین بردن تنیدگی انجام دهد. رفتارهای مسئله محور شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت‌دادن به گام‌هایی برای پرداختن به مسئله‌اند. برعکس، سبک‌های مقابله‌ای هیجان محور شیوه‌هایی را توصیف می‌کنند که براساس آنها، فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او متوجه احساسهای ناخوشایند خویش است. واکنشهای مقابله‌ای هیجان محور شامل گریه کردن، عصبی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب‌جویانه، اشتغال ذهنی و خیال‌پردازی است و در نهایت سبک‌های مقابله‌ای اجتناب محور مستلزم فعالیتها و تغییراتی شناختی‌اند که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زاست. رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی ممکن است به شکل روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شوند (هرن و میچل، ۲۰۰۳).

افزون بر این، برخی از پژوهشگران (برای مثال، ماتیوس<sup>۴</sup> و زیدنر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰ نقل از هانا و نیکلا، ۲۰۰۳) هوش هیجانی را در مورد انتخاب راهبردهای مقابله‌ای سازش‌یافته مؤثر دانسته‌اند. نتایج پژوهش سیاروچی، دین و اندرسون (۲۰۰۲) بین هوش هیجانی پایین و مقابله سازش‌نیافته، ارتباط معناداری را نشان می‌دهند. هانا و نیکلا (۲۰۰۳) بر این باورند که افراد دارای هوش هیجانی بالا به این دلیل که با دقت حالت‌های هیجانی خود را درک و ابراز می‌کنند و می‌دانند چگونه و چه زمانی احساسهای خود را بیان و به گونه‌ای کارآمد حالت‌های خلقی خود را تنظیم کنند، مقابله موفق‌تری دارند. باستین و دیگران (۲۰۰۵) نیز به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی بالا با سبک‌های مسئله محور کارآمد، رضایت زندگی بیشتر و اضطراب کمتر ارتباط دارد. کارادماس (۲۰۰۶) در

1. problem-oriented coping styles  
 2. emotion-oriented

3. avoidance-oriented  
 4. Matthews, G.

5. Zeidner, M.

طریق محاسبه همبستگی آن با فرم ۱۱۵ گویه‌ای، ۰/۹۴ به دست آورده است. پژوهش معتمدین (۱۳۸۳) نیز آلفای کرونباخ را برای فرم ۴۷ گویه‌ای ۰/۵۷ و روایی سازه آن را ۰/۶۵ گزارش کرده است.

**سیاهه همسازی زناشویی**<sup>۶</sup> (سینگ، ۱۹۸۷): این سیاهه برای زنان و مردان، فرمهای جداگانه دارد. هر فرم از ۱۰ گویه تشکیل شده است که در قالب یک مقیاس ۱۰ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل بیانگر همسازی عمومی زناشویی زن یا مرد است. قاسمی و خورش (۱۳۸۵) ضریب اعتبار سیاهه را به شیوه دو نیمه‌کردن ۰/۹۴ گزارش و بر روایی آن تأکید کرده‌اند. برای تحلیل داده‌ها از آزمونهای همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

### یافته‌ها

ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. همان طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، از میان سبکهای مقابله با تنیدگی، سبک مسئله محور بیشترین میانگین (۴۵/۶۷) و سبک اجتناب محور کمترین میانگین (۴۸/۳۲) را دارند. همچنین میانگین هوش هیجانی، رضایت زناشویی و همسازی زناشویی به ترتیب ۱۲۹/۱۳، ۱۵۹/۱۳ و ۵۴/۰۰ است. نتایج جدول ۱ نشان می‌دهند که همبستگی هوش هیجانی با رضایت زناشویی ( $r=0/86$ ) و همسازی زناشویی ( $r=0/71$ ) مثبت و معنادار است. افزون بر این، سبک مسئله محور با رضایت زناشویی ( $r=0/56$ ) و همسازی زناشویی ( $r=0/52$ ) مثبت معنادار دارد. همبستگی همسازی زناشویی با هوش هیجانی ( $r=0/71$ )، رضایت زناشویی ( $r=0/45$ ) و سبک مسئله محور ( $r=0/52$ ) مثبت معنادار و همبستگی رضایت زناشویی با هوش هیجانی ( $r=0/86$ ) و سبک مسئله محور ( $r=0/56$ ) مثبت معنادار و با سبک هیجان محور ( $r=-0/41$ ) منفی معنادار است. بیشترین همبستگی معنادار بین رضایت زناشویی و هوش هیجانی (۰/۸۶) و کمترین همبستگی بین سبک مسئله محور و سبک اجتناب محور (۰/۴۳) به دست آمده است.

را داشتند، خواسته شد که به پرسشنامه‌های مورد نظر پاسخ دهند. میانگین سن آزمودنیها ۳۲/۵ سال (با انحراف استاندارد ۶/۵) و دامنه سن آنها بین ۲۳ تا ۴۹ سال بود.

**مقیاس رگه فراخلی**<sup>۱</sup> (سالووی و دیگران، ۱۹۹۵): این مقیاس ۳۰ گویه دارد و هوش هیجانی را در قالب سه زیرمقیاس توجه هیجانی یا توجه به احساسها، وضوح هیجانی یا روشن‌سازی احساسها و اصلاح خلق، بر مبنای مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق می‌سنجد. قربانی، بینگ، واتسون، داویسون و ماک (۲۰۰۲) اعتبار زیرمقیاسها را در نمونه ایرانی به ترتیب برابر با ۰/۶۲، ۰/۶۵ و ۰/۷۳ به دست آوردند و بر ساختار عاملی یکسان هوش هیجانی در دو فرهنگ ایرانی و آمریکایی تأکید و روایی سازه مقیاس و فرهنگ نابسته بودن آن را تأیید کردند.

**سیاهه مقابله با موقعیت تنیدگی**<sup>۲</sup> (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰): این سیاهه به منظور ارزیابی روشهای مقابله با تنیدگی طراحی شده است که ۴۸ گویه دارد. این سیاهه با سه زیرمقیاس سبک مسئله محور، سبک هیجان محور و سبک اجتناب محور در یک طیف پنج درجه‌ای از هرگز تا خیلی زیاد نمره‌گذاری می‌شود. جعفرنژاد، فرزاد، مرادی و شکری (۱۳۸۳) ضرایب همسانی درونی را برای سه سبک به ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۷۲ و پیری و شهرآرای (۱۳۸۴) به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۸۵ و ۰/۸۰ گزارش کردند. وقری (۱۳۷۹) در پژوهش خود از طریق بررسی رابطه این آزمون با متغیر خوداثربخشی<sup>۳</sup>، روایی این سیاهه را تأیید کرده است.

**مقیاس رضایت زناشویی انریچ**<sup>۴</sup> (سلیمانیان، ۱۳۷۳، برگرفته از السون<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴): این مقیاس ۱۱۵ گویه و ۱۲ مؤلفه دارد، اما نسخه ایرانی آن که در پژوهش حاضر استفاده شده است، ۴۷ گویه دارد که در یک طیف چهار درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود. سلیمانیان (۱۳۷۳) آلفای کرونباخ را برای فرم ۱۱۵ گویه‌ای، ۰/۹۳ و برای فرم ۴۷ گویه‌ای، ۰/۹۵ گزارش کرده و روایی همزمان فرم ۴۷ گویه‌ای را از

1. Trait Meta Mood Scale (TMMS)

2. Coping Inventory for Stressful Situation (CISS)

3. self effectiveness

4. Enrich Marital Satisfaction Scale

5. Olson, D. E.

6. Marriage Adjustment Inventory

جدول ۱.  
ضرایب همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵
۱. هوش هیجانی	۱۲۹/۱۳	۱۲/۱۱	—				
۲. سبک مسئله مدار	۵۴/۶۷	۱۲/۵۶	۰/۴۸*	—			
۳. سبک هیجان مدار	۵۱/۱۲	۱۱/۲۱	۰/۳۶*	۰/۳۹*	—		
۴. سبک اجتنابی	۴۸/۳۲	۱۰/۴۳	۰/۰۹	۰/۴۳*	۰/۲۱	—	
۵. رضایت زناشویی	۱۵۹/۱۳	۳۱/۹۳	۰/۸۶**	۰/۵۶**	۰/۴۱*	۰/۱۹*	—
۶. سازگاری ازدواج	۵۴/۰۰	۳۱/۵۰	۰/۷۱**	۰/۵۲*	۰/۱۷	۰/۲۴	۰/۴۵*

\*\* $P < .001$ . \* $P < .05$ .

جدول ۲.

خلاصه تحلیل رگرسیون رضایت زناشویی و سازگاری ازدواج بر پایه هوش هیجانی و سبک مسئله مدار

متغیر	R	R <sup>۲</sup>	b	$\beta$	SE
رضایت زناشویی	۰/۵۶	۰/۳۱			
هوش هیجانی			۰/۳۹	۰/۴۱**	۰/۱۵۵
سبک مسئله مدار			۰/۲۲	۰/۲۳**	۰/۱۷۶
سازگاری ازدواج	۰/۴۶	۰/۲۱			
هوش هیجانی			۰/۳۲	۰/۳۴**	۰/۱۵۳
سبک مسئله مدار			۰/۱۶	۰/۱۸**	۰/۱۵۷

\*\* $P < .001$ .

زناشویی رابطه مثبت معنادار دارد. پیش از این نیز پژوهش‌های آمینی‌ها (۱۳۸۵) بین هوش هیجانی و سازگاری زناشویی و پژوهش رحمانی و قیصری پور (۱۳۸۵) رابطه مثبت معنادار را بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی نشان داده بودند.

مایر و سالووی (۱۹۹۰) هوش هیجانی را شناخت عواطف شخصی (خودآگاهی یا تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می‌کند)، به کارگیری مناسب هیجانها، ظرفیت تسکین خود، دور کردن اضطرابها و افسردگی، خودتحریکی<sup>۱</sup> (مدیریت هیجانها برای رسیدن به هدفها)، شناخت عواطف دیگران (همدلی و توانایی تکیه بر خود آگاهی عاطفی) و حفظ روابط (عمل مناسب در ارتباط متقابل مطلوب با دیگران) تعریف کرده‌اند. سیاروچی، چان و باجگار (۲۰۰۱) بر این باورند که این اشکال هوش هیجانی به همسازی بهتر می‌انجامند. بر مبنای یافته‌های پالمرو و دیگران (۲۰۰۲) رضایت از زندگی از دستاوردهای

نتایج تحلیل رگرسیون برای تبیین واریانس رضایت زناشویی و همسازی زناشویی بر پایه هوش هیجانی و سبکهای مقابله با تنیدگی در جدول ۲ نشان می‌دهند که دو متغیر هوش هیجانی و سبک مسئله محور، ۳۱ درصد تغییرات رضایت زناشویی و ۲۱ درصد تغییرات همسازی زناشویی را تبیین می‌کنند. ضریب رگرسیون ( $\beta$ ) نشان می‌دهد که در هر دو متغیر ملاک، هوش هیجانی نقش بیشتری در تبیین واریانس دارد.

## بحث

اهمیت حفظ بنیان خانواده در جامعه صنعتی امروز، بررسی عوامل مؤثر بر رضایت از ازدواج را بیش از پیش برجسته ساخته است. از این رو، در پژوهش حاضر ارتباط هوش هیجانی و سبکهای مقابله با تنیدگی با رضایت زناشویی و همسازی زناشویی بررسی شد. یافته‌ها نشان دادند که هوش هیجانی با رضایت زناشویی و همسازی

آینده‌نگری و نیز ارزیابی<sup>۵</sup> دقیق و واقعی از تنشها و منابع در دسترس نیاز دارد (شرایدن و رادماچر، ۱۹۹۲).

یافته‌های دیگر پژوهش نشان می‌دهند که دو متغیر هوش هیجانی و سبک مسئله محور، ۳۱ درصد تغییرات رضایت زناشویی و ۲۱ درصد تغییرات همسازی زناشویی را تبیین می‌کنند. رضایت زناشویی و همسازی زناشویی تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار می‌گیرند که این عوامل ممکن است از زوجی به زوج دیگر و از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت باشند. رضایت زناشویی و همسازی زناشویی مفاهیمی چند بعدی‌اند که عوامل گوناگونی در آنها نقش دارند و اغلب زوجها طی زندگی مشترک خود تغییراتی را در میزان آنها تجربه می‌کنند. هوش هیجانی و سبک مقابله با تنیدگی در احساس رضایت و همسازی زوجها اهمیت دارند و تلاش برای ارتقا و کارآمد کردن این تواناییها از نظر عملی تا حدودی مشکلات نارضایتی و ناهمسازی زوجها را حل می‌کند.

یافته‌ها، اهمیت اقدامات آموزشی و مشاوره‌ای را نشان می‌دهند. می‌توان با فراهم آوردن زمینه‌های لازم برای افزایش هوش هیجانی زوجین و یادگیری نحوه مقابله کارآمد با تنیدگیها، گام مفیدی برای ایجاد رضایت، ثبات و پایداری زندگی زناشویی برداشت. این آموزشها باید در کلیه سطوح و در پیش و پس از ازدواج - حتی زمانی که هنوز برای ازدواج اقدامی نشده است - اجرا شوند.

از محدودیت‌های این پژوهش به تعداد کم آزمودنیها می‌توان اشاره کرد. همچنین، این پژوهش در یک استان انجام شده است؛ بنابراین، در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. بدیهی است که انجام دادن پژوهشهایی در نمونه‌ای وسیع‌تر و با استفاده از ابزارهای سنجش جامع‌تر، امکان تعمیم نتایج را در سطحی بالاتر فراهم می‌سازد.

### منابع

اکبری زردخانه، س.، رستمی، ر. و زارعان، م. (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی و مکانیزمهای دفاعی با اعتیاد. *فصلنامه روان-شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۵، ۳۰۳-۲۹۳.

امینی‌ها، آ. (۱۳۸۵). بررسی هوش هیجانی به عنوان پیش‌بینی‌کننده

ارزشمند هوش هیجانی است. هوش هیجانی با افزایش رضایت، وضعیت اجتماعی فرد را در زمینه‌های قاطعیت، صمیمیت و مسئولیت‌پذیری بهبود می‌بخشد و باعث کاهش مشکلات بین فردی<sup>۱</sup> می‌شود. در واقع، هوش هیجانی با افزایش بهزیستی و گسترش دامنه سازش اجتماعی و هیجانی در کاهش مشکلات بین فردی و در نتیجه، بهبود روابط تأثیر می‌گذارد.

افراد واجد هوش هیجانی بالا تعامل‌های منفی کمتری با نزدیکانشان دارند (لوپس، سالووی و استروس، ۲۰۰۳) و ارتباط‌های مثبت با اعضای خانواده در آنان بیشتر است (مایر و دیگران، ۱۹۹۹). افرادی که هوش هیجانی بالا دارند، تمایل بیشتری به رویارویی با تنیدگیها دارند. این افراد در موقعیت‌های تنیدگی از منابع فردی و اجتماعی خود بیشترین سود را می‌برند. هوش هیجانی بالا به افراد این توانایی را می‌دهد که موقعیت تنیدگی‌زا را مهار کنند و از دخالت عوامل هیجانی منفی پیشگیری کنند (گریس، جان، درکسن و وربروگن، ۲۰۰۵). در مقابل، افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند به دلیل ناتوانی در ادراک صحیح، پردازش درست و مدیریت مطلوب هیجانها، در رویارویی با موقعیت‌های تنیدگی‌زا توانایی تحلیل، تصمیم‌گیری و انتخاب رفتار صحیح را ندارند و به سوی رفتار غیرمصلح‌آمیز<sup>۲</sup> کشیده می‌شوند (اکبری زردخانه، رستمی و زارعان، ۱۳۸۷).

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که سبک مقابله مسئله محور با رضایت و همسازی زناشویی، رابطه مثبت معنادار و سبک هیجان محور با رضایت زناشویی رابطه منفی معنادار دارد. تعارض به عنوان یکی از مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت در همسران شناخته شده است که حل آن بر میزان رضایت تأثیر می‌گذارد (کرامر، ۲۰۰۲؛ کمپل، سیمپسون، بلدری و کشی، ۲۰۰۵). مقابله با تنیدگی، تلاشهایی رفتاری و شناختی برای اداره خواستهایی بیرونی یا درونی هستند که از سوی فرد، تهدیدکننده یا آسیب‌زننده تلقی می‌شوند. در میان سبکهای مقابله، سبک مقابله مسئله محور، مؤثرترین روش مقابله است که به کاربرد بهینه مؤلفه‌های شناختی منطقی<sup>۳</sup>، انعطاف‌پذیری<sup>۴</sup>،

- Personality, well-being and health correlations of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38 (3), 547-558.
- Bar-On, R. (1997).** *Emotional Quotient Inventory: Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bastian, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck, T. (2005).** Emotional intelligence predicts life skills but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39 (6), 1135-1145.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005).** Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (3), 510-531.
- Cheng, C. C. (2010).** A study of inter-cultural marital conflict and satisfaction in Taiwan. *International Journal of Intercultural Relations*, 34 (4), 354-362.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Bajgar, J. (2001).** Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31 (7), 1105-1119.
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000).** A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28 (3), 539-561.
- Ciarrochi, J. V., Dean, F. P., & Anderson, S. (2002).** Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Journal of Personality and Individual Differences*, 32, 192-209.
- Cramer, D. (2002).** Linking conflict management behaviors and relational satisfaction: The intervening role of conflict outcome satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19 (3), 425-432.
- Ellis, A. (1989).** *Rational-emotive couples therapy*. سازگاری زناشویی. چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب-شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- پیری، ل. و شهرآرای، م. (۱۳۸۴).** بررسی رابطه میان سبکهای هویت، ابزار وجود و سبکهای مقابله. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۲، ۳۹-۵۴.
- تقوی، م. ر. و فروتن، م. (۱۳۸۵).** عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل در دانشگاه شیراز. چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- جعفرنژاد، پ.، فرزاد، و. ا.، مرادی، ع. و شکری، ا. (۱۳۸۳).** بررسی میان پنج عامل بزرگ شخصیت، سبکهای مقابله‌ای و سلامت روانی در دانشجویان کارشناسی. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۳۵، ۵۱-۷۴.
- رحمانی، م. ع. و قیصری پور، س. (۱۳۸۵).** بررسی رابطه هوش هیجانی با رضایت‌مندی زناشویی در زوجین ۳۰ تا ۵۰ ساله شهر تهران. چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- سلیمانیان، ع. ا. (۱۳۷۳).** بررسی تأثیرات تفکرات غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی بر ناراضی‌تی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- قاسمی، ا. و خورش، م. (۱۳۸۵).** بررسی میزان ناسازگارهای زوجین و رابطه آن با بدکارکردیهای جنسی در زنان ۲۰ تا ۴۰ سال شهر اصفهان. چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- کشاورز، ا.، مهرابی، ح. و سلطانی‌زاده، م. (۱۳۸۸).** پیش-بینی‌کننده‌های روان‌شناختی رضایت از زندگی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۲۲، ۱۶۸-۱۵۹.
- معمدین، م. (۱۳۸۳).** تأثیر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی در زوجهای مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده بهزیستی اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.
- وقری، ع. ا. (۱۳۷۹).** بررسی رابطه بین خودکارآمدی و سبکهای مقابله با بحران در زوجهای جوان دانشجوی دانشگاههای تهران در سال تحصیلی ۱۳۷۹-۱۳۷۸. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005).**

- lity in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*, 28, 1-18.
- Karademas, E. C. (2006).** Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003).** Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35 (3), 641-658.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999).** Emotional intelligence meets traditional standard for intelligence. *Intelligence*, 27 (4), 267-298.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990).** Emotional intelligence. *Imagination, Cognitive and Personality*, 9 (3), 185-211.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004).** How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 134-148.
- Olson, D. H. (1994).** The relationships between communication skills and marital satisfaction, *Journal of Marriage and Family*, 59, 884-919.
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002).** Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1091-1100.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009).** The role of stress on close relationship and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29, 105-115.
- Rice, F. P. (1996).** *Intimate relationships: Marriages and families*. California: Mayfield Publishing Company.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goleman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995).** Emotional attention, Oxford: Pergamon Press.
- Endler, N. D., & Parker, J. D. A. (1990).** Multi-dimensional assessment of coping : A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844-854.
- Extremera, N., & Berrocal, P. F. (2005).** Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39 (5), 937-948.
- Gannon, N., Ranzijn, R. (2005).** Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences*, 38 (6), 1353-1364.
- Gerits, L., Jan, J. L., Derksen, A. B., & Verbruggen, M. K. (2005).** Emotional intelligence profiles of nurses caring for people with severe behavior problems. *Personality and Individual Differences*, 38, 33-43.
- Goleman, D. (1995).** *Emotional intelligence*. New York: Bantam Book.
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & Mack, D. A. (2002).** Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in Iran and United-States. *International Journal of Psychology*, 37(5), 297-308.
- Hannah, R., & Nicola, S. (2003).** Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. *Journal of Drug Education*, 33, 391-398.
- Haren, E., & Mitchell, C. W. (2003).** Relationship between the five-factor personality model and coping styles. *Psychology & Education: An Interdisciplinary Journal*, 40 (1), 38-49.
- Harper, J. M., Schaalje, B. G., & Sandberg, J. G. (2000).** Daily hassles, intimacy, and marital qua-



**Smith, L., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L.**

(2008). The stability and change of trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction: A one-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 45, 738-743.

**Smith, L., Heaven, P. C. L., & Ciarrochi, J.**

(2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44, 1314-1325.

**Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2004).**

Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 23, 1139-1162.

clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (ed). *Emotion disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.

**Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston,**

**T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001).** Emotional intelligence and interpersonal relationships. *The Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.

**Sheridan, C. L., & Radmacher, S. A. (1992).**

*Health psychology: Challenging the biomedical model.* New York: John Wiley & Sons, Inc.

**Sing, H. M. (1987).** *Research methodology.* India:

Dehli Publishing Company.