

رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی

دانش‌پژوهان افغانستانی جامعة المصطفی العالمیه*

محمدزمان محمدی^۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی طلاب افغانستانی مشغول به تحصیل در شهر قم است. این پژوهش با روش توصیفی از نوع هم‌بستگی انجام شده است و در پی پاسخ به پرسش‌های ذیل است: آیا میان هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی رابطه و هم‌بستگی معناداری وجود دارد؟ آیا میان هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ آیا میان سبک‌های مقابله‌ای و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد؟ به‌منظور پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها ۲۰۰ نفر از بین طلاب و روحانیون افغانستانی معین مشغول تحصیل در سال ۱۳۹۹ در شهر قم به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش سه پرسشنامه هوش هیجانی نوکا و آهیاوزو، پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای بلینگز و موس و پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که میان رضایت زناشویی و هوش هیجانی رابطه معنادار وجود دارد. میان رضایت زناشویی و مؤلفه خودآگاهی هوش هیجانی در سطح ۰/۰۱۹ رابطه معنادار وجود دارد. رضایت زناشویی با مؤلفه خودمدیریتی هوش هیجانی در سطح ۰/۰۳۹ هم‌بستگی نشان داد. میان رضایت زناشویی و مؤلفه دیگر مدیریتی در سطح ۰/۰۱۳ رابطه معنادار وجود دارد. واژگان کلیدی: هوش هیجانی، رضایت زناشویی، سبک‌های مقابله‌ای، دانش‌پژوهان افغانستانی.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۷

تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۲/۳

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۹/۹

۱. دانش‌پژوه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

mahammadzaman210@gmail.com

مقدمه

ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است و به عنوان بالاترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأکید بوده است. یک ازدواج رضایت‌بخش و موفق در تأمین بهداشت روانی و امنیتی خانواده، منجر به رضایت زناشویی^۱ و بهبود عملکرد خانواده در همه ابعاد می‌شود و آثار مثبتی نیز در جامعه خواهد داشت، ولی چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی در ارضای نیازهای روانی زوجین ناکام باشد، نه تنها بهداشت روانی محقق نمی‌شود، بلکه گاهی آثار جبران‌ناپذیری نیز بر جای می‌گذارد و باعث نارضایتی زناشویی می‌شود (سلیمانان و محمدی، ۱۳۸۸).

خانواده رکن اساسی جامعه و کانون رشد و تعالی انسان است. شکل‌گیری این نهاد مقدس ناشی از پیوند زناشویی بین زن و مرد است. رضایت فردی از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی زن و مرد خواهد بود. هنگامی که فرد در این رابطه از سطح خشنودی مناسبی برخوردار باشد، زمینه رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه را فراهم خواهد کرد (عدالتی وردوزان، ۲۰۱۰). رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است و می‌تواند بیانگر میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مربوط به رابطه زناشویی باشد (احمدی، نبی‌پور، کیمیایی، افضلی، ۲۰۱۰).

اختلاف میان زوجها حاصل تعارض زناشویی است^۲ که برخلاف رضایت زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آنها، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌های رفتاری و رفتار غیر مسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج

1. Marital satisfaction

2. Marital conflict

است (رجبی، ۱۳۹۳). درگیری و تعارض در روابط زن و شوهر به دلیل تصمیم‌گیری‌های مشترکی که اتخاذ می‌کنند امری طبیعی است، شدت تعارض می‌تواند در دامنه‌ای از تفاوت آشکار در نظارت زوجها تا اختلاف‌های جدی در ارزش‌ها و آرزوها قرار گیرد (فرح‌بخش، ۱۳۸۳).

تعارض میان اعضای خانواده به وحدت و یکپارچگی آن ضربه می‌زند و شدت تعارض موجب بروز نفاق، پرخاشگری، ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده می‌شود. کانون خانواده‌ای که بر اثر تعارض و نفاق و جدال میان زن و شوهر آشفته است آثار مخربی در زندگی کودک، فرزندان و خانواده به جای می‌گذارد که در سال‌های آتی به صورت عصیان و سرکشی از مقررات اجتماعی بروز می‌کند (کیوچینگ، ^۱ ۱۹۹۶). با افزایش تعارض در ارتباط‌های زوجین، ناسازگاری افزایش می‌یابد و نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود و همین مشکلات از مقدمات طلاق و جدایی به شمار می‌روند (یانگ و لانگ، ^۲ ۱۹۹۸).

روابط سالم و تفاهم میان اعضاء، به‌ویژه زن و شوهر، یکی از عوامل مهمی است که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد. زیربنای عملکرد خوب خانوادگی، تسهیل سازگاری زناشویی^۳ و نقش والدینی سبب رشد اقتصادی و رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. از سوی دیگر، وجود ناسازگاری زناشویی در روابط زن و شوهر افزون بر ایجاد مشکل در موارد یادشده، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در میان زوجها می‌شود (محمدی، ۱۳۸۵).

همراه با آغاز قرن جدید، جوامع با چالش‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بسیاری روبه‌رو است؛ نظر اغلب کارشناسان بر این است که برای حل بسیاری از مشکلات موجود به شهروندانی نیاز است که نه تنها دارای قابلیت‌های خردمندانه، بلکه به همان نسبت دارای مهارت‌های اجتماعی و هیجانی قابل توجه نیز باشند. تشخیص اهمیت مهارت‌های

1. Kewcheung

2. Yong' M. E.' & Long' L. L.

3. Marital adjustment

اجتماعی و توان کنار آمدن مؤثر با دیگر افراد زمینه‌های علاقه‌مندی روزافزون به مفهوم «هوش هیجانی» را فراهم آورده است (علی اکبری دهکردی، ۱۳۹۱).

رضایت زناشویی تحت تأثیر عوامل گوناگونی از جمله نحوه تفکر در مورد وظایف فرد در خانواده، ادراک فرد از خود و دیگران، انتظارات فرد از زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و هیجان‌ها و نحوه تخلیه این‌گونه هیجان‌ها در خانواده قرار دارد (محمدخانی، ۱۳۸۹). الیس^۱ (۱۹۸۹) رضایت زناشویی را تجربه احساس‌های عینی خشنودی، رضایت و لذت همه زوجین زمانی که همه جنبه‌های ازدواج‌شان را در نظر می‌گیرند، تعریف می‌کند. بدین ترتیب، او نارضایتی زناشویی را فقدان چنین احساساتی در زوجین می‌داند. نارضایتی زناشویی فقدان تدریجی وابستگی عاطفی، کاهش توجه، فاصله عاطفی و افزایش احساس بی‌تفاوتی و بی‌علاقگی است. رایس^۲ (۱۹۹۶) نارضایتی زناشویی را شاخصی می‌داند که زوجین به وسیله آن به رابطه خود ادامه و یا خاتمه می‌دهند (دادمهر، علی اصغر، ۱۳۹۳).

هوش هیجانی در تعاملات روزانه اجتماعی افراد و زندگی و مراودات بین خانوادگی نقش اساسی دارد، به‌گونه‌ای که بحث هوش هیجانی در سال‌های اخیر، به‌ویژه نقش آن در رفتارهای میان‌فردی مورد توجه روان‌شناسان و کارشناسان امور خانواده قرار گرفته است.

هوش هیجانی به‌معنای توانایی شناخت هیجانات و مدیریت احساسات است و مجموعه‌ای گسترده از مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی را دربر گرفته و بیانگر آن است که در روابط اجتماعی، روانی و عاطفی در شرایط ویژه چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است.

مایر و سالووی^۳، هوش هیجانی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: هوش هیجانی عبارت است از مهارت‌های هیجانی همچون درک و بیان درست احساسات، ادغام هیجانات با فرایندهای شناختی، فهم احساسات و به‌کارگیری آنها در موقعیت‌های گوناگون و اداره احساسات (کیونز ۲۰۰۵).

1. Ellis, A.

2. Rice, F. P

3. Mayer & Salovey

از دیدگاه دانیل گلמן، هوش هیجانی مهارتی است که دارنده آن می‌تواند از طریق خودآگاهی، روحیات خود را کنترل کند، از طریق خودمدیریتی آن را بهبود بخشد، از طریق همدلی، تأثیر آنها را درک کند و از طریق مدیریت روابط، به شیوه‌ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را افزایش دهد (بابایی و مؤمنی، ۱۳۸۴).

هوش هیجانی طبق تعریف ریون بار-آن^۱ عبارت است از مجموعه‌ای از مهارت‌ها، قابلیت‌ها و توانایی‌های غیرشناختی‌ای که قابلیت کلی ما را در پاسخ به نیازها و فشارهای محیطی به‌طور مؤثری تحت تأثیر قرار می‌دهد (بخشایش؛ ۱۳۹۳) بنابراین، هوش هیجانی را می‌توان به‌کارگیری قابلیت‌های هیجانی خود و دیگران، در رفتار فردی و گروهی برای کسب حداکثر نتیجه‌ها تعریف کرد.

مایر و همکارانش (۱۹۹۹) بر این باورند که اساسی‌ترین توانایی مؤثر در هوش هیجانی، دریافت و تشخیص دقیق هیجان‌ها است. در طی ۲۰ سال گذشته، برخی روان‌شناسان که علاقه بسیاری به مطالعه مشکلات زناشویی داشته‌اند، به‌صورت نظام‌مند پژوهش‌هایی در مورد تعاملات زوجین در جریان زندگی زناشویی اجرا کرده‌اند که نتایج نشان می‌دهد که زوجین از یک‌سری روندهای استاندارد شده و مشخص استفاده می‌نمایند. برای نمونه، در برخی از مطالعات از زوجین خواسته می‌شود تا به‌صورت جداگانه وارد آزمایشگاه شوند و درباره تضادها و اختلاف سلیقه‌ها و مشکلاتی که با همسرانشان دارند (چه خفیف، چه شدید) حرف بزنند. از آنان در طی این جلسه‌ها، فیلمبرداری می‌شود. گاهی اوقات با استفاده از وسایل خاص، تغییرات فیزیولوژیکی بدن آنان (چون آرایش ضربان قلب، فعالیت‌های ماهیچه‌ای، رسانایی پوست و تعریق) در هنگام صحبت کردن، ارزیابی می‌شود. سپس از هرکدام از آنها خواسته می‌شود تا دوباره به آزمایشگاه برگردند و به تماشای فیلم‌هایی بپردازند که از آنان گرفته شده است و درباره احساسات خود در هنگام صحبت کردن، توضیح دهند و بگویند که همسرشان در آن لحظه خاص چگونه فکر کرده، یا چه احساسی داشته است. در پایان، دست‌نوشته‌های مربوط به مباحثات زوجین و فیلم‌های ویدیویی

1. Reuven Bar-On

مربوط به رفتارهای غیرکلامی آنان (مثل ابراز عواطف در چهره، تن صدا و حرکات بدن) را در اختیار مشاهده‌گران باتجربه قرار می‌دهند و از آنان خواسته می‌شود تا براساس محتوای عاطفی، آنها را کدگذاری کنند.

به‌وضوح یافته‌های این نوع مطالعات همخوانی زیادی دارند و به نتایج جالبی هم منجر شده‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم؛ نخست اینکه، این نتایج نشان می‌دهند که ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه و هیجان است. در ازدواج‌هایی که زوجین با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی‌های عاطفی-هیجانی بیشتری مشاهده می‌شود. به بیان دیگر، بیشتر تعارض‌ها و اختلافات میان زوجین به دلیل برانگیختگی‌های هیجانی صورت می‌گیرد، همان‌طور که ارزیابی‌های فیزیولوژیک (مثل ضربان قلب، افزایش رسانایی پوست و فعالیت‌های ماهیچه‌ای) این موضوع را نشان می‌دهد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که افراد در توانایی دریافت و تشخیص هیجان‌ها خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. برای نمونه، برخی از زوج‌ها، آشکارا نسبت به نشانه‌های عاطفی همسرشان بی‌توجه هستند و آنان را نادیده می‌گیرند، یا آمادگی سوءتعبیر و تشخیص نادرست این عواطف را دارند، مثلاً حالت غمناکی یا اندوه همسر خود را به عنوان عصبانیت و خشم تفسیر می‌کنند. افزون‌بر این، انسان‌ها تفاوت‌های بسیاری در توانایی ابراز آشکار عواطف خود دارند، مثلاً برخی از زوج‌ها عادت دارند پیام عاطفی مبهم و گیج‌کننده‌ای به طرف مقابل خود بدهند (هم‌زمان هم می‌خندند و هم اخم می‌کنند) (شعبانی، ۱۳۹۳).

مهم‌تر از همه اینها، پژوهشگران دریافته‌اند که ارتباط باثبات و معناداری میان تفاوت‌های فردی در توانایی ابراز دقیق و درست عواطف و تشخیص آنها با شادی‌های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد، برای نمونه، نالر^۱ و همکارانش نشان داده‌اند زوج‌های خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که رابطه زناشویی و عاطفی خوبی هم ندارند، احساس همدلی بیشتری نسبت به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری دارند، البته در این موارد، جداسازی علت و معلول و تشخیص اینکه کدام عامل علت

1. Noller

است و کدام معلول، امری بسیار دشوار است، زیرا امکان دارد مشکلات و اختلاف‌های زناشویی سبب کاهش حساسیت عاطفی در زوجین شود و از سوی دیگر، عدم حساسیت عاطفی هم سبب کاهش حساسیت خوشبختی در زندگی زناشویی و احساس رضایت همسران از یکدیگر شود. پژوهشگرانی که در زمینه تعامل‌های زناشویی^۱ تحقیق می‌کنند، به‌طور دقیق نشان داده‌اند، سوءتعبیرهای عاطفی می‌تواند مستقیماً به افزایش نوعی تعارض منجر می‌شود که پژوهشگران آن را نتیجه فرایندی به نام «تقابل اثرات منفی»^۲ می‌دانند. این یافته‌ها از مشاهده تعامل‌های زوجین با یکدیگر در موقعیت‌های گوناگون به دست آمده است. هم زوج‌هایی که از با هم بودن احساس خوشبختی می‌کنند و از زندگی خود راضی هستند و هم زوج‌هایی که با هم اختلاف دارند، هر دو گروه تمایل دارند تا عواطفی را که در طرف مقابل، نسبت به خود احساس می‌کنند، به نحوی جبران کنند و عمل مقابله‌به‌مثل انجام دهند، به‌ویژه در زوج‌های ناراضی که انتظارات نادرستی از یکدیگر دارند. این زوج‌ها پیام‌های عاطفی-هیجانی خنثی یا نسبتاً منفی نسبت به یکدیگر بروز می‌دهند که سبب ایجاد خشم و عصبانیت در هردو، نسبت به طرف مقابل می‌شود. به این ترتیب، پیامدها مخرب و منفی به صورت یک حلقه معیوب درمی‌آید که رهایی از آن برای هر دو بسیار دشوار می‌شود. درواقع، این نوع پیامدهای منفی و «این به آن در»^۳ ویژگی بارز ازدواج‌های ناموفق است (همان).

مطالعات مربوط به تعامل زناشویی، برخی تفاوت‌های جنسیتی در ابراز هیجانی و دقت ادراکی را نیز آشکار کرده‌اند. برای نمونه، نالر و همکارانش دریافتند زنان در ابراز و شناسایی دقیق هیجان‌ها از مردان بهترند. دقت بیشتر زنان در ابراز هیجان‌ها بخشی از این ناشی می‌شود که آنان هنگام ارسال پیام‌های هیجانی آنها را با رفتارهای غیرکلامی‌شان هم‌تا می‌کنند. برای نمونه، زمانی که زن پیامی به شوهرش می‌فرستد، به احتمال زیاد از نشانه‌های

1. Marital interaction

2. Negative affect reciprocity

3. Tit-for-tat

غیرکلامی همتایی مثل لبخند و آهنگ صدای گرم استفاده می‌کند، اما مردان تمایل دارند «پیام‌های آمیخته»، برای مثال ابراز پیام‌های مثبت همراه با لبخند به همراه نشانه‌های بالقوه تهدیدکننده مثل بالا یا پایین انداختن ابرو بفرستند (نالر و بوزن، ۱۹۹۱).^۱

اینکه شخص ازدواجی شاد دارد یا نه، به ظاهر عمدتاً به توانایی شخص و شریک زندگی آن در کنار آمدن سازنده با تعارض و فهم و اداره هیجان‌های منفی، مثل خشم و تنفر بستگی دارد. نتایج مطالعات گوناگون، اهمیت خودکنترلی و تنظیم هیجان‌ها را در ثبات و شادابی زناشویی تأکید می‌کنند. برای نمونه، پژوهشگران دریافته‌اند که زوج‌های شاد در مقایسه با زوج‌های ناشاد، بیشتر احتمال می‌رود که به هنگام تعامل‌های تعارضی، بیشتر از مقابله به مثل، درونی‌سازی کنند. این بدان معناست که زوج‌های شاد تمایل دارند، وقتی شریک زندگی‌شان عصبانی است، یا به نحو غیر معقول رفتار می‌کند، تکانش‌های خود را برای واکنش مخرب بازداري نمایند و سعی کنند برعکس، به شیوه مسالمت‌آمیز و سازنده پاسخ دهند (راسبیت و بیاسونت).^۲

گواه دیگر که بر اهمیت نقش مدیریت و تنظیم هیجان در ازدواج اشاره می‌کند، از ادبیات روان‌شناسی شخصیت و بالینی سرچشمه می‌گیرد. پژوهشگران معتقدند دستیابی به درونی‌سازی و تنظیم هیجان در ازدواج، برای برخی از زوج‌ها عملاً آسان‌تر از دیگران است؛ زیرا آنها به طور طبیعی خلق و خوی یکنواخت‌تری دارند. درواقع، مشخص شده است که صفات هیجانی منفی متعددی، از جمله تکانشی بودن، بی‌ثباتی هیجانی، هراسان بودن و افسردگی، سازگاری ضعیف زناشویی را به طور پایا پیش‌بینی می‌کنند. به همین منوال، پیامدهای زناشویی منفی با مجموعه‌ای از صفات هیجانی مرتبط‌اند که روی هم رفته «عاطفی بودن منفی» یا پیش‌آمدگی برای تجربه رخداد‌های مکرر اضطراب، تنش، خشم، احساس طرد و غمگینی، خوانده می‌شود. افراد با ویژگی عاطفی منفی بودن بالا، تمایل دارند به موقعیت‌هایی که ناخوشایندی یا اضطراب حتی خفیف تریق می‌کنند،

1. Noller, p. & Buzzene, M.

2. Rusbuit, c . e. Bissonnettd

واکنش شدید نشان دهند. آنها همچنین به شدت از خودشان انتقاد می‌کنند و تمایل دارند بی‌عدالتی‌های ادراک‌شده را که دیگران اظهار کرده‌اند، مرتب در ذهن خود مرور کنند. همان‌طور که تصور می‌رود، چنین صفات هیجانی منفی، در بلندمدت می‌تواند شادمانی زناشویی را به مصیبت تبدیل کند (بیچ و فین‌چین، ۱۹۹۴).

تحقیقات نشان داده است، ناتوانی در کنترل ابراز خشم نیز بر شادمانی و پایداری زناشویی تأثیر منفی می‌گذارد. برای نمونه، کاسپی،^۱ الدر،^۲ و بم^۳ در یک مطالعه طولی دریافتند که حدود ۵۰٪ مردانی که تاریخچه طولانی از بدخلقی در کودکی داشتند در ۴۰ سالگی ازدواجشان به طلاق انجامیده، در صورتی که تنها ۲۲٪/۰ مردان بدون چنین تاریخچه‌ای اقدام به طلاق کرده بودند. به همین منوال، حدود ۲۵٪/۰ از زنان با تاریخچه بدخلقی در نیمه زندگی مطلقه شده بودند، در حالی که این رقم در زنان با تاریخچه خلق‌وخوی بهتر فقط ۱۲٪/۰ بوده است. به علاوه، شوهران زنان بدخلق که زندگی‌شان به طلاق کشیده بود رضایتمندی کمتر و روابط زناشویی مسئله‌دارتری را از شوهران دارای همسر با خلق یکنواخت، گزارش می‌کردند (نجفی‌زند، جعفر، ۱۳۸۵).

به طور کلی این یافته‌ها بیانگر این است که توانایی اداره هیجان‌های منفی و کنترل ابراز آنها، پیش‌نیاز یک زناشویی شاد و پایدار است، اما این بدان معنا نیست که زوج‌های بدون ابراز هیجانی دارای شادترین ازدواج‌ها هستند. درواقع، همان‌گونه که پیشتر یادآوری شد به اندازه یک زوج بی‌نهایت «منطقی» و سنگ‌انداز، اعصاب‌خردکن نخواهد بود. درواقع، پژوهشگران دریافته‌اند که معمولاً زوج‌ها گشودگی و ابرازگری هیجانی را هم مثبت و هم مطلوب می‌شمارند و زوج‌هایی که ابراز هیجانی بیشتری دارند گرایش شرکا به زندگی شادتر است (همان).

مطالعات صورت گرفته در مورد ازدواج‌های بلندمدت، اهمیت چشمگیر ابراز هیجانی

-
1. Caspi, A
 2. Elder, G .H
 3. Ben, D . I

مثبت را در شادمانی و پایداری زناشویی تأیید می‌کند. برای نمونه، کارستسن^۱ گاتمن، ولونسون^۲ در یک مطالعه مقیاس بزرگ با زوج‌های میانسال و مسن دریافتند که اگرچه زوج‌های شاد، در تعامل‌هایشان با یکدیگر، هنوز هم هیجان‌های منفی مثل خشم و اندوه را ابراز می‌داشتند، اما بیشتر مواقع در تعامل‌های خود، عشق، عاطفه و خلق خوش را نیز ابراز می‌کردند. همچنین، زوج‌های شاد در قطع و کاهش توالی انواع تعامل منفی مخرب که مشخصه زوج‌های ناشاد است، ماهر بودند. برای نمونه، آنها تمایل داشتند که به ابراز خشم شریک زندگی خود، به جای خشم تلافی‌جویانه با پاسخ‌های خنثی یا مراقبت و همدلانه واکنش نشان دهند (همان).

تئیدگی روانی و بحران‌های روزمره از جمله تهدیدهای بهداشت جسمانی و روانی است. واقعیت این است که تئیدگی در زندگی روزمره امری اجتناب‌ناپذیر است، ولی مهم آن است که انسان چگونه با این بحران‌ها کنار آید؟ مطالعه پاسخ انسان در موقعیت‌های فشارزا، زمینه‌ساز به وجود آمدن ادبیات مربوط به آن بوده است. برخی از این مطالعات، مانند مکانیزم‌های دفاعی واهن شیار (DM) مربوط به قرن ۱۹ و روان‌تحلیلیگری است، از اوایل دهه ۱۹۷۰، بسیاری از پژوهشگران به مطالعه پاسخ‌های هوشیار در شرایط تئیدگی‌زای بیرونی که افراد در برابر موقعیت‌های منفی و آشفته از خود نشان می‌دهند، علاقه‌مند شدند (قریشی‌راد، ۱۳۸۹).

رویکردهای مختلفی به مقابله در ادبیات روان‌شناختی مشاهده شده است. نخستین پژوهش‌ها بر روی نقش فرایند شناختی-رفتاری توسط لازاروس به‌عنوان تعدیل‌کننده اثرات تئیدگی معرفی شد که تعمیم آن مکانیزم‌های دفاعی را نیز شامل می‌شد. پاسخ به یک رویداد، به نتیجه فرایند ارزیابی منابع شخصیتی (توانمندی‌های فرد در حل مسائل، اخلاقیات و حمایت اجتماعی) ارتباط متقابل فرد و محیط، تجربه‌های شناختی و متغیرهای اجتماعی و فرهنگی بستگی دارد. مدل بیلینگز و ماوس، به مقابله مبتنی بر شناخت و رفتار

1. Carstensen. I

2. Levenson. R

که با ارزیابی رویداد تنیدگی‌زا برای دستیابی به تعدیل تنیدگی هیجانی همراه است، تأکید دارد. پژوهش‌ها در مورد تنیدگی در زمینه روان‌شناسی شناختی-رفتاری، راهبردهای مقابله را به منزله سازگاری روانی قلمداد می‌کنند. انتخاب راه‌های مقابله مناسب در برابر فشارهای روانی، می‌تواند از تأثیر تنیدگی بر سلامت روانی فرد بکاهد و به سازگاری روانی بینجامد. از طرفی، در نظریه مکانیزم‌های دفاعی با نحوه مقابله به عنوان خصوصیت شخصیتی برخورد شده است؛ در حالی که فولکمن و لازاروس آن را برای پیش‌بینی کیفیت مقابله فردی ناکافی تلقی می‌کنند. بنابراین، به دلیل نقش دائماً در حال تغییر مقابله، بهتر است نه تنها آنچه که فرد "هست"، بلکه به آنچه که انجام می‌دهد توجه شود. طبیعت چندبعدی مقابله ایجاب می‌کند که از آن برداشت‌های متفاوتی ارائه شود و گاهی به عنوان منبع شخصیتی و گاهی به عنوان پاسخ به آن توجه شود. با توجه به این نظریه، تنیدگی در تعامل فرد و محیط قرار دارد، نه در رویداد و درون فرد، و در مواردی به کار گرفته می‌شود که پاسخ‌های عادی، ناکافی باشد.

مقابله با بحران یا سبک‌های مقابله‌ای، عبارت است از تلاش‌های فکری و رفتاری مستمر که برای برآوردن نیازهای خاص درونی یا بیرونی فرد به کار می‌رود و ممکن است مطابق یا بیشتر از منابع فرد باشد. مقابله با بحران شامل سه بخش عمده است:

۱. شناخت و درک موقعیت‌های سخت، ارزیابی و سازماندهی مجدد؛

۲. رفتار مناسب با اقدام به از بین بردن موانع؛

۳. جلوگیری از هیجانات شدید (قریشی‌راد، ۱۳۸۹).

برخی از پژوهشگران (ماتیوس^۱ و زیدنر^۲، ۲۰۰۲؛ نقل از: هانا و نیکلا، ۲۰۰۳) هوش هیجانی را در مورد انتخاب راهبردهای مقابله‌ای سازش‌یافته مؤثر دانسته‌اند. نتایج پژوهش سیاروچی، دین و اندرسون (۲۰۰۲) میان هوش هیجانی پایین و مقابله سازش‌نیافته،

1. Matthews, G

2. Zeidner, M.

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 به‌گونه‌ای 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 مسئله‌محور کارآمد، رضایت زندگی بیشتر و اضطراب کمتر ارتباط دارد. کاراداماس (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که مؤلفه‌های هوش هیجانی جنبه‌های مختلف بهزیستی روانی، از جمله رضایت از زندگی را تعدیل می‌کند و باعث گسترش استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌محور و تنظیم هیجان‌ها می‌شود. کشاورز، مهرابی و سلطانی‌زاده (۱۳۸۸) نشان دادند که رضایت از زندگی با سبک مقابله مسئله‌محور ارتباط مثبت و با سبک مقابله هیجان‌محور ارتباط منفی دارد. نتایج پژوهش چنگ (۲۰۱۰) نیز نشان می‌دهد که استفاده زوج‌ها از سبک‌های مقابله مسئله‌محور به رضایت زناشویی بیشتر منتهی می‌شود و به‌کارگیری سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌محور و اجتناب‌محور با رضایت زناشویی ارتباط معکوس دارد (شاهقلیان، مهناز ۱۳۹۱).

روش

از آنجا که این تحقیق قصد دارد به تعیین رابطه میان متغیر هوش هیجان و سبک‌های مقابله‌ای با رضایت زناشویی بپردازد، روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است.

جامعه آماری در این پژوهش کلیه طلاب و روحانیان افغانستانی مشغول به تحصیل در مراکز آموزشی جامعه المصطفی‌العالمیه در سال تحصیلی ۱۳۹۹ بود. برای انتخاب نمونه تعداد ۲۰۰ نفر از روحانیون و طلاب که در دسترس بودند به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند.

با توجه به موضوع تحقیق برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز درباره هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای و رضایت زناشویی از سه پرسش‌نامه زیر استفاده شد.

۱. پرسش‌نامه هوش هیجانی نوکا و آهیااوزو؛ این پرسش‌نامه که توسط دو نفر به نام‌های نوکا و آهیااوزو، ابداع شده و به نام خودشان هم ثبت شده است، دارای ۱۶ پرسش است و از روش پنج درجه‌ای لیکرت (از ۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) برای نمره‌گذاری استفاده می‌شود. این پرسش‌نامه دارای ۴ مؤلفه خودآگاهی، خودمدیریتی، دیگرآگاهی و دیگرمدیریتی است. برای تعیین روایی پرسش‌نامه از روایی محتوا استفاده شده است؛ بدین صورت که پرسش‌نامه، در اختیار تعدادی از صاحب‌نظران سازمان و مدیریت قرار گرفته است، در نتیجه مواردی جهت اصلاح پیشنهاد شد و سرانجام پس از اعمال اصلاحات در پاره‌ای از موارد پرسش‌نامه نهایی مورد استفاده قرار گرفت. در پژوهش قهرمانی (۱۳۹۳) پایایی پرسش‌نامه براساس روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه با استفاده از نرم‌افزار SPSS به دست آمده است و درنهایت بر روی گروه نمونه آماری اصلی به اجرا گذاشته شد، ۰/۸۷ گزارش شده است. گفتنی است چنانچه ضریب آلفای کرونباخ بیش از ۰/۷ محاسبه شود، پایایی پرسش‌نامه مطلوب ارزیابی می‌شود.

۲. پرسش‌نامه سبک‌های مقابله‌ای؛ بیلینگز و موس، در پی دستیابی به روش آسان و معتبر برای ارزیابی پاسخ‌های مقابله، مقطعی از بزرگسالان را مورد مطالعه قرار دادند. از پاسخ‌دهندگان خواسته شد یک بحران شخصی یا یک حادثه استرس‌زا را که به تازگی تجربه کرده‌اند، در نظر آورند و با توجه به اینکه چگونه با آن رویداد درگیر شده‌اند، ۱۹ ماده پرسشنامه را به صورت بلی / خیر تکمیل کنند. پاسخ‌های مقابله با توجه به روایی صوری به مطالعه رفتاری فعال، شناختی فعال و اجتماعی تقسیم شد. در این مورد پایایی‌های همسانی درونی برای سه خرده‌مقیاس از ۰/۴۴ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. با اینکه هیچ همبستگی معناداری میان شدت و رویداد زندگی با مقابله به دست نیامد، اما نظرات مقابله به‌طور معناداری قدرت پیش‌بینی سطوح استرس را افزایش داد. آن دو در سال ۱۹۸۴ کار خود را با بررسی رفتارهای مقابله‌ای در گروهی از بیماران افسرده دنبال کردند. تعداد پاسخ‌های مقابله‌ای را به ۳۲ ماده افزایش دادند و به جای بلی / خیر یک مقیاس لیکرت ۴ نقطه‌ای به کار بردند. برحسب این انتخاب ۰ تا ۳ نمره به پاسخ فرد تعلق می‌گیرد. در این پرسشنامه

جدید ۵ نوع راهبرد مقابله‌ای مشخص شد: ۵ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی، ۳ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر حل مسئله، ۱۱ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر هیجان، ۴ ماده مربوط به مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی و ۹ ماده مربوط به مقابله متمرکز بر مهار جسمانی یا جسمانی کردن مشکلات می‌باشد. ضریب پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۹ گزارش شده است و برای خرده‌مقیاس حل مسئله ۰/۹۰، برای مقابله مبتنی بر مهار هیجانی ۰/۶۵، برای مقابله مبتنی بر ارزیابی شناختی ۰/۶۸، برای مقابله مبتنی بر جسمانی کردن مشکلات ۰/۹۰ و برای مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی ۰/۹۰ حاصل شده است. اعتبار همسانی درونی این پرسشنامه از ۰/۴۱ تا ۰/۶۶ گزارش شده است (حسینی قدمگانی، ۱۳۷۶).

۳. پرسش‌نامه رضایت زناشویی اینریچ؛ پرسش‌نامه‌های بسیاری برای سنجش رضایت زناشویی توسط شخصی به نام اینریچ طراحی و تدوین شده است. فرم‌های بلند با تعداد پرسش‌های بسیار ۱۵، ۳۵، ۴۷ و ۱۱۵ سؤالی. پرسش‌نامه استفاده‌شده در این پژوهش، فرم کوتاه آن است و این پرسش‌نامه در ایران توسط عرب‌دوستی، نخعی و خانجانی (۱۳۹۴) اعتباریابی شده است. این پرسشنامه که دارای ۱۵ پرسش است، از دو مقیاس ۱۰ و ۵ سؤالی تشکیل شده است. حیطه ۱۰ سؤالی روابط زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند (مانند مقوله ارتباطات و مقوله جنسی) و ۵ سؤال دیگر، پرسش‌های انحرافی آرمان‌گرایانه را تشکیل می‌دهند. این پرسش‌نامه براساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت با پرسش‌هایی (مانند همسرم بدخلقی‌های مرا در هر شرایطی کاملاً درک کرده و با من همدردی می‌کند) به سنجش رضایت زناشویی می‌پردازد. در پژوهش (عرب علیدوستی و همکاران، ۱۳۹۴) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است؛ همچنین، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده در پژوهش (عرب علیدوستی و همکاران، ۱۳۹۴) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

یافته‌های پژوهش

شاخص‌های توصیفی که از پژوهش به دست آمد به این شرح زیر است:

جدول ۱: توصیف شرکت‌کنندگان براساس سن

سن	تعداد	درصد	درصد تجمعی
۲۰-۳۵	۳۳	۱۶/۵	۱۷/۰
۳۶-۴۰	۳۱	۱۵/۵	۳۲/۵
۴۱-۴۵	۸۸	۴۴/۰	۷۶/۵
۴۶-۶۰	۴۸	۲۳/۵	۱۰۰
کل	۲۰۰	۱۰۰	

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، ۱۶/۵ درصد از ۲۰۰ نفر شرکت‌کننده در این تحقیق در گروه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال، ۱۵/۵ درصد ۳۶ تا ۴۰ سال، ۴۴ درصد ۴۱ تا ۴۵ سال و ۲۳/۵ درصد در رده سنی ۴۶ سال به بالا قرار دارند. بیشتر شرکت‌کنندگان در رده سنی ۴۱ تا ۴۵ سال هستند.

جدول ۲: توصیف شرکت‌کنندگان براساس سطح تحصیلات

سطح تحصیلات	تعداد	درصد	درصد تجمعی
کارشناسی	۱۹	۹/۵	۱۱/۰
کارشناسی ارشد	۱۰۶	۵۴/۵	۶۲/۵
دکتری	۷۵	۳۷/۵	۱۰۰
کل	۲۰۰	۱۰۰	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ۹/۵ درصد از شرکت‌کنندگان در سطح کارشناسی، ۵۴/۵ درصد در سطح کارشناسی ارشد و ۳۷/۵ درصد باقی‌مانده در سطح دکتری تحصیل کرده‌اند. بیشترین درصد متعلق به سطح کارشناسی ارشد است.

جدول ۳: توصیف پارامتریک رضایت زناشویی

پارامترها	رضایت زناشویی	رضایت	آرمان‌گرایی
میانگین	۵۳/۹۴	۳۶/۳۳	۱۷/۶۱
خطای استاندارد میانگین	۰/۶۸۳۲۸	۰/۴۶۸۳۵	۰/۲۷۲۷۸
میانه	۵۳/۵۷۱۴	۳۵/۹۰۳۲	۱۷/۶۵۹۶
مد	۵۴	۳۳	۱۸
انحراف استاندارد	۹/۶۶۲۹۸	۶/۶۲۳۴۸	۳/۸۵۷۷۶
واریانس	۹۳/۳۷۳	۴۳/۸۷	۱۴/۸۸۲
چولگی	۰/۴۴۹	۱/۰۳۹	۰/۱۸-
خطای استاندارد چولگی	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲
کشیدگی	۰/۷۷۷	۴/۳۹۲	۰/۴۹۹-
خطای استاندارد کشیدگی	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲
دامنه	۵۵	۵۰	۱۸
کمترین مقدار	۳۳	۱۸	۷
بیشترین مقدار	۸۸	۶۸	۲۵
مجموع	۱۰۷۸۸	۷۲۶۶	۳۵۲۲

همان‌گونه که در جدول ۳ آمده است، در متغیر رضایت زناشویی پارامتر میانگین به میزان ۵۳/۹۴، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۶۸، پارامتر میانه به مقدار ۵۳/۵۷، مد در حد ۵۴، انحراف استاندارد به میزان ۹/۶۶، شکل توزیعی واریانس در سطح ۹۳/۳۷، چولگی در حد ۰/۴۴، خطای استاندارد چولگی در سطح ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۰/۷۷، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه به مقدار ۵۵، کمترین مقدار ۳۳ و بیشترین مقدار ۸۸ و در نهایت مجموع مقادیر ۱۰۷۸۸ است. برای مؤلفه رضایت زناشویی پارامتر میانگین به میزان ۳۶/۳۳، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۴۶، پارامتر میانه به مقدار ۳۵/۹، مد در حد ۳۳، انحراف استاندارد به میزان ۶/۶۲، شکل توزیعی واریانس در سطح ۴۳/۸۷، چولگی در حد ۱/۰۳، خطای استاندارد چولگی در سطح ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۴/۳۹، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه به مقدار

۵۰، کمترین مقدار ۱۸ و بیشترین مقدار ۶۸ و درنهایت مجموع مقادیر ۷۲۶۶ است. برای مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه پارامتر میانگین به میزان ۱۷/۶۱، خطای استاندارد میانگین در سطح ۲۷/۰، پارامتر میانه به مقدار ۱۷/۶۵، مد در حد ۱۸، انحراف استاندارد به میزان ۳/۸۵، شکل توزیعی واریانس در سطح ۱۴/۸۸، چولگی در حد ۰/۱-، خطای استاندارد چولگی در سطح ۱۷/۰، کشیدگی به میزان ۰/۴۹-، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۳۴/۰، سنجش دامنه به مقدار ۱۸، کمترین مقدار ۷ و بیشترین مقدار ۲۵ و درنهایت مجموع مقادیر ۳۵۲۲ است.

جدول ۴: توصیف پارامتریک سبک‌های مقابله‌ای

پارامترها	راهبردها	شناختی	حل مسئله	هیجان	اجتماعی	جسمانی
میانگین	۴۸/۹۷۵	۱۱/۴۲۵	۵/۹۹۵	۱۵/۲۱	۴/۵۲	۱۱/۸۲۵
خطای استاندارد میانگین	۱/۱۸۲۰۸	۰/۲۸۳۳۴	۰/۱۹۱۹۹	۰/۴۴۳۹۸	۰/۱۸۰۷۲	۰/۴۰۹۱۶
میانه	۴۳/۴۶۱۵	۱۰/۹۱۳۸	۵/۸۱	۱۴/۱۵۷۹	۳/۸۹۸۷	۱۰/۵۱۸۵
مد	۳۷	۱۰	۵	۱۰	۳	۷
انحراف استاندارد	۱۶/۷۱۷۱۱	۴/۰۰۵۵۷	۲/۷۱۵۱۱	۶/۲۷۸۷۷	۲/۵۵۵۸۳	۵/۷۸۶۳۴
واریانس	۲۷۹/۴۶۲	۱۶/۰۴۵	۷/۳۷۲	۳۹/۴۲۳	۶/۵۳۲	۳۳/۴۸۲
چولگی	۰/۴۳۲	۳/۰۱۹	۲/۳۱۵	۰/۳۴۸	۱/۵۲۸	۰/۶۲۷
خطای استاندارد چولگی	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲
کشیدگی	۱/۰۳۵-	۲۳/۷۰۱	۱۶/۷۸۶	۰/۷۶۲-	۵/۸۸۵	۰/۱۴۲-
خطای استاندارد کشیدگی	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲
دامنه	۷۲	۴۲	۲۷	۳۰	۲۰	۳۰
کمترین مقدار	۱۵	۳	۰/۰	۳	۰/۰	۳
بیشترین مقدار	۸۷	۴۵	۲۷	۳۳	۲۰	۳۳
مجموع	۹۷۹۵	۲۲۸۵	۱۱۹۹	۳۰۴۲	۹۰۴	۲۳۶۵

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، برای راهبردهای مقابله‌ای پارامتر میانگین در سطح

۴۸/۹۷، خطای استاندارد میانگین در حد ۱/۱۸، میانه به میزان ۴۳/۴۶، مد در سطح ۳۷، انحراف استاندارد در حد ۱۶/۷۱، شکل توزیعی واریانس در سطح ۲۷۹/۴۶، چولگی به میزان ۰/۴۳، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۳/۱-، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۳۴/۰، سنجش دامنه به میزان ۷۲، کمترین مقدار ۱۵، بیشترین مقدار ۸۷ و در نهایت مجموع مقادیر ۹۷۹۵ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی پارامتر میانگین در سطح ۴۲/۱۱، خطای استاندارد میانگین در حد ۲۸/۰، میانه به میزان ۱۰/۹۱، مد در سطح ۱۰، انحراف استاندارد در حد ۴، شکل توزیعی واریانس در سطح ۴/۱۶، چولگی به میزان ۳/۱، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۱۷/۰، کشیدگی به میزان ۲۳/۷، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۳۴/۰، سنجش دامنه به میزان ۴۲، کمترین مقدار ۳، بیشترین مقدار ۴۵ و در نهایت مجموع مقادیر ۲۲۸۵ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز بر حل مسئله پارامتر میانگین در سطح ۹۹/۵، خطای استاندارد میانگین در حد ۱۹/۰، میانه به میزان ۵/۸۱، مد در سطح ۵، انحراف استاندارد در حد ۷۱/۲، شکل توزیعی واریانس در سطح ۳۷/۷، چولگی به میزان ۳۱/۲، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۱۷/۰، کشیدگی به میزان ۷۸/۱۶، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۳۴/۰، سنجش دامنه به میزان ۲۷، کمترین مقدار ۰، بیشترین مقدار ۲۷ و در نهایت مجموع مقادیر ۱۱۹۹ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان پارامتر میانگین در سطح ۲۱/۱۵، خطای استاندارد میانگین در حد ۴۴/۰، میانه به میزان ۱۵/۱۴، مد در سطح ۱۰، انحراف استاندارد در حد ۲۴/۶، شکل توزیعی واریانس در سطح ۴۲/۳۹، چولگی به میزان ۳۴/۰، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۱۷/۰، کشیدگی به میزان ۷۶/۰-، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۳۴/۰، سنجش دامنه به میزان ۳۰، کمترین مقدار ۳، بیشترین مقدار ۳۳ و در نهایت مجموع مقادیر ۳۰۴۲ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی پارامتر میانگین در سطح ۵۲/۴، خطای استاندارد میانگین در حد ۱۸/۰، میانه به میزان ۳/۸۹، مد در سطح ۳، انحراف استاندارد در حد ۵۵/۲، شکل توزیعی واریانس در سطح ۵۳/۶، چولگی به میزان ۵۲/۱، خطای

استاندارد چولگی به مقدار ۰/۱۷، کشیدگی به میزان ۵/۸۸، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۳۴/۰، سنجش دامنه به میزان ۲۰، کمترین مقدار ۰، بیشترین مقدار ۲۰ و در نهایت مجموع مقادیر ۹۰۴ است. برای مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی پارامتر میانگین در سطح ۱۱/۸۲، خطای استاندارد میانگین در حد ۴/۰، میانه به میزان ۱۰/۵۱، مد در سطح ۷، انحراف استاندارد در حد ۵/۷۸، شکل توزیعی واریانس در سطح ۳۳/۴۸، چولگی به میزان ۶۲/۰، خطای استاندارد چولگی به مقدار ۱۷/۰، کشیدگی به میزان ۱۴/۰-، خطای استاندارد کشیدگی در سطح ۳۴/۰، سنجش دامنه به میزان ۳۰، کمترین مقدار ۳، بیشترین مقدار ۳۳ و در نهایت مجموع مقادیر ۲۳۶۵ است.

جدول ۵: توصیف پارامتریک هوش هیجانی

پارامترها	هوش هیجانی	خودآگاهی	خودمدیریتی	دیگرآگاهی	دیگرمدیریتی
میانگین	۵۹/۶۹۵	۱۴/۹۵	۱۵/۷۸۵	۱۲/۹۳۵	۱۶/۰۲۵
خطای استاندارد میانگین	۰/۵۰۲۴۲	۰/۱۷۰۳۹	۰/۱۶۵۳۲	۰/۲۰۵۹۵	۰/۱۷۲۲۵
میانه	۵۹/۳۴۴۸	۱۵/۰۸۱۱	۱۵/۷۳۹۱	۱۳/۰۷۶۹	۱۶/۱۴۱۲
مد	۵۷	۱۵	۱۶	۱۴	۱۶
انحراف استاندارد	۷/۱۰۵۲۴	۲/۴۰۹۶۷	۲/۳۳۷۹۷	۲/۹۱۲۵۹	۲/۴۳۵۹۹
واریانس	۵۰/۴۸۴	۵/۸۰۷	۵/۴۶۶	۸/۴۸۳	۵/۹۳۴
چولگی	-۰/۳۲	-۰/۵۴۱	-۰/۱۰۰	-۰/۱۱۴	-۰/۷۶۰
خطای استاندارد چولگی	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲	۰/۱۷۲
کشیدگی	۰/۷۶۸	۱/۲۶	-۰/۱۴۶	-۰/۲۱۵	۱/۴۱۸
خطای استاندارد کشیدگی	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲	۰/۳۴۲
دامنه	۴۶	۱۵	۱۰	۱۵	۱۳
کمترین مقدار	۳۴	۵	۱۰	۵	۷
بیشترین مقدار	۸۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
مجموع	۱۱۹۳۹	۲۹۹۰	۳۱۵۷	۲۵۸۷	۳۲۰۵

همان‌گونه که در جدول ۵ قابل مشاهده است، در متغیر هوش هیجانی پارامتر میانگین به میزان ۵۹/۶۹، خطای استاندارد میانگین در سطح ۵/۰، میانه به میزان ۵۹/۳۴، مد در حد

۵۷، انحراف استاندارد در سطح ۷/۱، شکل توزیعی واریانس به میزان ۵۰/۴۸، چولگی در حد ۰/۲۳-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۰/۷۶، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۴۶، کمترین مقدار ۳۴، بیشترین مقدار ۸۰ و در آخر مجموع مقادیر ۱۱۹۳۹ است. برای مؤلفه خودآگاهی پارامتر میانگین به میزان ۱۴/۹۵، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۱۷، میانه به میزان ۱۵/۸، مد در حد ۱۵، انحراف استاندارد در سطح ۲/۴، شکل توزیعی واریانس به میزان ۵/۸، چولگی در حد ۰/۵۴-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۱/۲۶، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۱۵، کمترین مقدار ۵، بیشترین مقدار ۲۰ و در آخر مجموع مقادیر ۲۹۹۰ است. برای مؤلفه خودمدیریتی پارامتر میانگین به میزان ۱۵/۷۸، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۱۶، میانه به میزان ۱۵/۷۳، مد در حد ۱۶، انحراف استاندارد در سطح ۲/۳۳، شکل توزیعی واریانس به میزان ۵/۴۶، چولگی در حد ۰/۱-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۰/۱۴-، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۱۰، کمترین مقدار ۱۰، بیشترین مقدار ۲۰ و در آخر مجموع مقادیر ۳۱۵۷ است. برای مؤلفه دیگر آگاهی پارامتر میانگین به میزان ۱۲/۹۳، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۲، میانه به میزان ۱۳/۷، مد در حد ۱۴، انحراف استاندارد در سطح ۲/۹۱، شکل توزیعی واریانس به میزان ۸/۴۸، چولگی در حد ۰/۱۱-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۰/۲۱-، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۱۵، کمترین مقدار ۵، بیشترین مقدار ۲۰ و در آخر مجموع مقادیر ۲۵۸۷ است. برای مؤلفه دیگر مدیریتی پارامتر میانگین به میزان ۱۶/۲، خطای استاندارد میانگین در سطح ۰/۱۷، میانه به میزان ۱۷/۱۴، مد در حد ۱۶، انحراف استاندارد در سطح ۲/۴۳، شکل توزیعی واریانس به میزان ۵/۹۳، چولگی در حد ۰/۷۶-، خطای استاندارد چولگی به میزان ۰/۱۷، کشیدگی در سطح ۱/۴۱، خطای استاندارد کشیدگی در حد ۰/۳۴، سنجش دامنه در سطح ۱۳، کمترین مقدار ۷، بیشترین مقدار ۲۰ و در آخر مجموع مقادیر ۳۲۰۵ است.

جدول ۶: همبستگی رضایت زناشویی و مؤلفه‌های هوش هیجانی

متغیرها	رضایت زناشویی
خودآگاهی	**۰/۱۹۷
خودمدیریتی	**۰/۳۹۸
دیگرآگاهی	۰/۹۷
دیگرمدیریتی	*۰/۱۳۹

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌کنید، رضایت زناشویی و مؤلفه خودآگاهی در سطح ۰/۱۹، و مؤلفه خودمدیریتی در حد ۰/۳۹، و مؤلفه دیگرمدیریتی در سطح ۰/۱۳ رابطه مثبت معنادار برقرار است. در مقابل رضایت زناشویی و مؤلفه دیگرآگاهی رابطه ندارند.

جدول ۷: همبستگی رضایت زناشویی و مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای

متغیرها	رضایت زناشویی
شناختی	۰/۱۲۲
حل مسئله	۰/۱۶۷
هیجان	*-۰/۱۷۲
اجتماعی	- ۰/۴۴
جسمانی	- ۰/۱۲۷

همان‌گونه که در جدول ۷ مشاهده می‌کنید، میان رضایت زناشویی و مؤلفه حل مسئله راهبردهای مقابله‌ای در سطح ۰/۱۶ رابطه معنادار برقرار است. رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان در سطح ۰/۱۷- رابطه منفی معنادار دارند. رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی و مؤلفه مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی، و مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی رابطه معنادار ندارند.

جدول ۸: همبستگی هوش هیجانی و مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای

متغیرها	هوش هیجانی
شناختی	**۰/۳۵۸
حل مسئله	**۰/۳۱۸
هیجانی	۰/۵۰
اجتماعی	۰/۵۶
جسمانی	۰/۳۷

همان‌گونه که در جدول ۸ مشاهده می‌کنید، هوش هیجانی و مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی در سطح ۰/۳۵، و مؤلفه مقابله متمرکز بر حل مسئله در سطح ۰/۳۱ همبستگی معنادار دارند. در مقابل میان هوش هیجانی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان، و مؤلفه مقابله متمرکز مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی، و مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی همبستگی برقرار نیست.

جدول ۹: همبستگی هوش هیجانی و مؤلفه‌های رضایت زناشویی

متغیرها	هوش هیجانی
رضایت زناشویی	**۰/۲۵۳
آرمان‌گرایانه	**۰/۲۷۹

همان‌گونه که در جدول ۹ مشاهده می‌کنید، هوش هیجانی و مؤلفه رضایت زناشویی در سطح ۰/۲۵ رابطه مثبت معنادار دارند. همچنین میان هوش هیجانی و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۲۷ همبستگی مثبت برقرار است.

جدول ۱۰: همبستگی سبک‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های رضایت زناشویی

متغیرها	راهبردهای مقابله‌ای
رضایت	- ۰/۵۵
آرمان‌گرایانه	- ۰/۷۰

همان‌گونه که در جدول ۱۰ مشاهده می‌کنید، راهبردهای مقابله‌ای با هیچ‌یک از مؤلفه‌های رضایت زناشویی رابطه معنادار ندارد.

جدول ۱۱: همبستگی سبک‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های هوش هیجانی

متغیرها	راهبردهای مقابله‌ای
خودآگاهی	۰/۷۵
خودمدیریتی	۰/۵۳
دیگرآگاهی	**۰/۲۴۲
دیگرمدیریتی	۰/۱۰۲

همان‌گونه که در جدول ۱۱ مشاهده می‌کنید، میان راهبردهای مقابله‌ای و مؤلفه دیگرآگاهی در سطح ۰/۲۴ رابطه معنادار برقرار است. در مقابل راهبردهای مقابله‌ای و مؤلفه خودآگاهی، و مؤلفه خودمدیریتی، و دیگرمدیریتی رابطه‌ای ندارند.

جدول ۱۲: همبستگی مؤلفه‌های رضایت زناشویی و مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای

متغیرها	رضایت	آرمان
شناختی	۰/۱۱۷	۰/۱۰۵
حل مسئله	۰/۱۱	۰/۱۳
هیجان	*-۰/۱۶۹	*-۰/۱۴۱
اجتماعی	-۰/۳۵	-۰/۵۱
جسمانی	-۰/۹۲	*-۰/۱۶

همان‌طور که در جدول ۱۲ مشاهده می‌کنید، مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان و مؤلفه رضایت زناشویی در سطح ۰/۱۶-، و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۱۴- رابطه منفی معنادار دارند. بین مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی یا جسمانی کردن مشکلات و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در سطح ۰/۱۶- رابطه منفی معنادار برقرار است. بین دیگر مؤلفه‌ها رابطه‌ای برقرار نیست.

جدول ۱۳: همبستگی مؤلفه‌های هوش هیجانی و مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای

متغیرها	خودآگاهی	خودمدیریتی	دیگرآگاهی	دیگرمدیریتی
شناختی	**۰/۲۵۸	**۰/۲۹۹	**۰/۲۲۶	**۰/۲۳۱
حل مسئله	**۰/۲۳۳	*۰/۱۷۷	**۰/۳۱۵	*۰/۱۵
هیجان	-۰/۳	-۰/۷۵	*۰/۱۵۷	۰/۶
اجتماعی	۰/۳۲	-۰/۱۲	*۰/۱۵۶	-۰/۴۵

جسمانی	-۰/۵۲	-۰/۴۹	*۰/۱۵۶	۰/۱۹
--------	-------	-------	--------	------

همان‌طور که در جدول ۱۳ مشاهده می‌کنید، مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی و مؤلفه خودآگاهی در سطح ۰/۲۵، و مؤلفه خودمدیریتی در حد ۰/۲۹، و مؤلفه دیگرآگاهی در سطح ۰/۲۲، و مؤلفه دیگرمدیریتی در حد ۰/۲۳ رابطه مثبت معنادار دارند. میان مؤلفه مقابله متمرکز بر حل مسئله و مؤلفه خودآگاهی در حد ۰/۲۳، و مؤلفه خودمدیریتی در سطح ۰/۱۷، و مؤلفه دیگرآگاهی در حد ۰/۳۱، و مؤلفه دیگرمدیریتی در سطح ۰/۱۵ رابطه مثبت معنادار برقرار است. مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان با مؤلفه دیگرآگاهی در سطح ۰/۱۵، مؤلفه مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی با مؤلفه دیگرآگاهی در سطح ۰/۱۵، مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی با مؤلفه دیگرآگاهی در حد ۰/۱۵ همبستگی مثبت معنادار دارند. در مقابل مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان و مؤلفه‌های خودآگاهی، خودمدیریتی و دیگرمدیریتی رابطه‌ای ندارند. همچنین مؤلفه مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی با مؤلفه‌های خودآگاهی، خودمدیریتی و دیگرمدیریتی رابطه ندارد. مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی و مؤلفه‌های خودآگاهی، خودمدیریتی و دیگرمدیریتی رابطه‌ای ندارند.

جدول ۱۴: همبستگی مؤلفه‌های رضایت زناشویی و مؤلفه‌های هوش هیجانی

متغیرها	رضایت زناشویی	آرمان‌گرایانه
خودآگاهی	*۰/۱۴۸	**۰/۲۳۹
خودمدیریتی	**۰/۳۹۴	**۰/۳۲۲
دیگرآگاهی	۰/۵۵	*۰/۱۴۸
دیگرمدیریتی	*۰/۱۴۹	۰/۹۳

همان‌گونه که در جدول ۱۴ مشاهده می‌کنید، مؤلفه خودآگاهی و مؤلفه رضایت زناشویی در سطح ۰/۱۴، و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۲۳ رابطه مثبت معنادار دارند. میان مؤلفه خودمدیریتی و مؤلفه رضایت زناشویی در سطح ۰/۳۹، و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۳۲ همبستگی مثبت معنادار دارند. میان مؤلفه دیگرآگاهی و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در سطح ۰/۱۴ رابطه مثبت معنادار برقرار است. همچنین مؤلفه

دیگر مدیریتی و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه در حد ۰/۱۴ رابطه مثبت معنادار دارند. در مقابل مؤلفه دیگر آگاهی و مؤلفه رضایت زناشویی، مؤلفه دیگر مدیریتی و مؤلفه انحرافی آرمان‌گرایانه رابطه معنادار ندارند.

جدول ۱۵: پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای

متغیرهای پیش‌بین	همبستگی چندگانه	مجذور همبستگی چندگانه	مجذور همبستگی چندگانه تنظیم‌شده	دوربین - واتسون
خودمدیریتی	۰/۳۹۸	۰/۱۵۹	۰/۱۵۵	
خودمدیریتی، مقابله هیجان	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۰/۱۷۱	
خودمدیریتی، مقابله هیجان، مقابله حل مسئله	۰/۴۴۵	۰/۱۹۸	۰/۱۸۶	۱/۷۷۳

همان‌گونه که در جدول ۱۵ مشاهده می‌کنید، متغیر رضایت زناشویی به‌عنوان متغیر وابسته و متغیرهای هوش هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای و مؤلفه‌های آنها به‌عنوان متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون گام‌به‌گام شد. از بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده سه مؤلفه در سه مرحله می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند. به‌گونه‌ای که در مرحله اول مؤلفه خودمدیریتی به‌تنهایی ۳۹ درصد از واریانس رضایت زناشویی را می‌تواند پیش‌بینی کند. به همین صورت در مرحله دوم مؤلفه خودمدیریتی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان تا ۴۲ درصد از رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. در مرحله سوم مؤلفه خودمدیریتی، مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان و مؤلفه متمرکز بر حل مسئله به میزان ۴۴ درصد از رضایت از زناشویی را می‌توانند پیش‌بینی کنند.

نتیجه‌گیری

در این پژوهش به صورت کلی، این نتیجه به دست آمد که میان متغیر رضایت زناشویی، به‌منزله متغیر وابسته و متغیر هوش هیجانی به‌منزله متغیر فعال رابطه همبستگی و معنادار وجود دارد، اما میان متغیر رضایت زناشویی به صورت متغیر وابسته و متغیر سبک‌های

مقابله‌ای به صورت متغیر فعال به صورت کلی رابطه و همبستگی معنادار دیده نشد.

اما به صورت جزئی و موردی برای رضایت زناشویی و هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن نتایج زیر به دست آمد: رضایت زناشویی و مؤلفه خودآگاهی در سطح $0/019$ ، و مؤلفه خودمدیریتی در حد $0/039$ ، و مؤلفه دیگر مدیریتی در سطح $0/013$ رابطه مثبت معنادار برقرار است. در مقابل رضایت زناشویی و مؤلفه دیگر آگاهی رابطه ندارند و همچنین میان رضایت زناشویی و سبک‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های آن نتایج زیر به دست آمد: میان رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر حل مسئله، در سطح $0/016$ رابطه معنادار نشان داد و میان رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان در سطح $0/017$ - رابطه منفی معنادار دارند. رضایت زناشویی و مؤلفه مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی، و مؤلفه مقابله مبتنی بر جلب حمایت اجتماعی، و مؤلفه مقابله متمرکز بر مهار جسمانی رابطه معنادار ندارند.

همچنین این نتیجه به دست آمد که متغیر رضایت زناشویی به عنوان متغیر وابسته و متغیرهای هوش هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای و مؤلفه‌های آنها به عنوان متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون گام به گام شد. از میان متغیرهای پیش‌بینی کننده سه مؤلفه در سه مرحله می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند به گونه‌ای که در مرحله اول مؤلفه خودمدیریتی به تنهایی $0/039$ از واریانس رضایت زناشویی را می‌تواند پیش‌بینی کند. به همین صورت در مرحله دوم مؤلفه خودمدیریتی و مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان تا $0/042$ از رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. در مرحله سوم مؤلفه خودمدیریتی، مؤلفه مقابله متمرکز بر هیجان و مؤلفه متمرکز بر حل مسئله به میزان $0/044$ از رضایت از زناشویی را می‌توانند پیش‌بینی کنند.

فهرست منابع

۱. بابایی، محمدعلی؛ مؤمنی، نونا (۱۳۸۴)، «تأثیر هوش هیجانی بر اثربخشی مدیران»، نشریه مدیریت تدبیر، شماره ۱۶۶، ص ۳۶-۳۹.
۲. حسینی قدمگاهی، جواد (۱۳۷۶). کیفیت روابط اجتماعی، میزان استرس و راهبردهای مقابله با آن در بیماران کرونری قلب، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، انستیتو روانپزشکی تهران.
۳. داد مهر، علی اصغر. یحیوی، علی احمد. رضایی، کاظم. سنایی مهر، مجیب. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان (۲۷) ۱۳۹۴
۴. رجبی؛ غلام رضا. موسویان نژاد؛ خلیل. تقی پور، منوچهر. رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی با رضایت و تعارض زناشویی معلمان زن متأهل. دو فصل نامه مشاوره کاربردی ۴۹-۴۶. ۱۳۹۳.
۵. سلیمانیان، علی اکبر؛ محمدی، اکرم (۱۳۸۸)، «بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی»، پژوهشنامه بجنورد، شماره ۱۹، ص ۱۳۰.
۶. شاهقلیان، مهناز. عبدالحی، افسانه. کافی، سیدموسی. رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با رضایت زناشویی. روانشناسی تحول (۲۷) ۱۳۹۰
۷. شعبانی، جعفر (۱۳۹۳)، هوش هیجانی، چاپ اول، تهران.
۸. عرب علیدوستی، علیرضا. نخعی، نوذر. خانجانی، نرگس. پای وروایی پرسشنامه زناشویی کانزاس و اینریچ کوتاه شده به زبان فارسی. بهداشت و توسعه. (۲) ۱۳۹۴.
۹. بخشایش، علیرضا. پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس هوش هیجانی و هوش معنوی زوجین. زن و جامعه. (۲) ۱۳۹۳
۱۰. فرحبخش، کریمی. (۱۳۸۳) مقایسه‌ی میزان اثر بخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی ایس، واقعیت درمانتی کلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی. پایان نامه‌ی دکتری دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
۱۱. قریشی‌راد، فخرالسادات (۱۳۸۹)، «اعتباریابی مقیاس مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای

- اندلر و پارکر»، مجله علوم رفتاری، دوره ۴، شماره ۱.
۱۲. قهرمانی، حمیدرضا (۱۳۹۳)، بررسی رابطه بین هوش هیجانی، عدالت سازمانی و تمایل به ترک شغل کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان گیلان، پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت
۱۳. کشاورز، ا.، مهرابی، ح. و سلطانیزاده، م. (۱۳۸۸). پیش بینی کننده های روانشناختی رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۲۲.
۱۴. محمدخانی، پروانه (۱۳۸۹) آشفتگی ها و راه های افزایش رضایت زناشویی. تهران: نشر قطره
15. Beach, s. & Fincham, F. (1994). Toward an integrated model of negative affectivity in marriage. In S. Johnson & L Greenberg.
16. Noller, p. & Ruzzene .M (1991) communication in marriage: the influence of affect and cognition. In G .J. fletcher& fincham (Eds). Hillsdale, N j: Eribaum.
17. Yong' M. E. ' & Long' L. L. (1998). Counseling and therapy for couple. New York
18. Kewcheung. S. (1996). Cognitive – behavioral therapy for narital conflict. Journal of family Psychology; 20 (2) ; 256-256.
19. Rice, F. P. (1996). Intimate relationships: Marriages and families. California: Mayfield Publishing Company.
20. Ellis, A. (1989). Rational-emotive couples therapy. Oxford: Pergamon Press.
21. Ahmadi'K. ' Nabipoor' S. M. Kimiaee' S. A' & Afzali' M. H. (2010). Effect of family probem- solving on marital satisfaction. Jaournal of Applied Science' 10 (8)' 682-687.
22. Edalati' A ' & Redzuan' M. (2010) Perception of women towrdsfamily valuses and teir marital satisfaction. Journal of American science' 6 (4) ' 132- 137.
23. Aliakbari-Dedkordi M. realationship between womensexual function marital adjustment. J Bbega Sci.2010 4 (3) (persion)
24. Hannah, R., & Nicola, S. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. Journal of Drug Education, 33, 391-398
25. 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.
26. 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.

27. Cheng, C. C. (2010). A study of inter-cultural marital conflict and satisfaction in Taiwan. *International Journal of Intercultural Relations*, 34 (4), 354- 362.
28. Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290
29. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standard for intelligence. *Intelligence*, 27 (4), 267-298
30. Quinza nj. (2005). Attachment styles and emotional intelligence in marital satisfaction among Pakistani men and women . Tennessee State University, 105 pages, AAT 3203170.