

The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment among young couples

تأثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان

Ahmad Yarmohammadian

University of Isfahan. Ph.D.

Nazanin Bonakdar Hashemi

Islamic Azad University, Arsanjan Branch. M.A.

Karim Asgari

University of Isfahan. Ph.D.

احمد یارمحمدیان*

دانشگاه اصفهان

نازنین بنکدارهاشمی

کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان

کریم عسگری

دانشگاه اصفهان

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment among young couples. The research method was quasi-experiment with three groups pretest-posttest design (two experimental groups and one control group), and statistical population were the young couples participated in training workshop in a cultural center. The sample was consisted of 60 persons (20 persons in emotional intelligence training group, 20 persons in life skills training group and 20 persons in control group), who were selected using simple random sampling and then randomly assigned into two experimental groups and a control group. Assessment instruments consisted of Marital Adjustment Questionnaire (Spinner, 1976) and a researcher made Demographic Questionnaire. Data were analysis using analysis of covariance. The results revealed that life skills training and emotional intelligence training have significant effects on marital adjustment and their components (reciprocal satisfaction, reciprocal agreement, reciprocal correlation and affective expression) in young couples ($P < 0.01$). Also there was no significant difference between emotional intelligence and life skills training in total marital adjustment, reciprocal agreement and affective expression ($P > 0.05$), but there was significant difference between emotional intelligence and life skills training in reciprocal satisfaction and reciprocal correlation ($P < 0.01$).

Keywords: life skills, emotional intelligence, marital adjustment, young couples.

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان اجرا شد. پژوهش از نوع شبه آزمایشی سه گروهی (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و جامعه آماری شامل زوج‌های شرکت‌کننده در کارگاه‌های آموزشی یک فرهنگسرا بود. تعداد ۶۰ نفر (۲۰ نفر گروه آموزش هوش هیجانی، ۲۰ نفر گروه آموزش مهارت‌های زندگی و ۲۰ نفر گروه گواه) به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و از طریق گمارش تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه قرار گرفتند. ابزارهای سنجش، شامل آزمون سازگاری زناشویی (اسپینر، ۱۹۷۶) و پرسشنامه جمعیت‌شناختی محقق ساخته بود. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی تأثیر معناداری بر سازگاری زناشویی و مؤلفه‌های آن (رضایت دوتایی، توافق دوتایی، همبستگی دوتایی و بیان محبت‌آمیز) در زوج‌های جوان دارد ($P < 0.01$). همچنین در سازگاری زناشویی کلی، توافق دو نفری و ابراز محبت دو گروه آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت معنادار نداشتند ($P > 0.05$)، ولی در رضایت زناشویی و همبستگی دو نفری بین دو گروه آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش هوش هیجانی تفاوت معناداری به‌دست آمد ($P < 0.01$).

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، هوش هیجانی، سازگاری زناشویی، زوج‌های جوان.

* نویسنده مسؤول؛ اصفهان، خیابان هزارجریب، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی. پست الکترونیک (رایانامه):

Yarmo879@yahoo.com

وصول: ۸۸۷/۱۰ پذیرش: ۸۹/۱/۱۵

مقدمه

مربوط به این است که چند وقت یکبار زوج‌ها به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می‌کنند و بالاخره رضایت دو نفری، میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارضات تجربه شده در رابطه را پوشش می‌دهد (هاستون و ملز، ۲۰۰۴). طبق نظر هالفورد، لیزو، ویلسون و اوچی پینتی (۲۰۰۷) عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی شامل سه دسته خصوصیات فردی (سن، وضعیت جسمانی و شخصیتی)، عوامل موقعیتی (درآمد، طبقه اجتماعی، آموزش و فرهنگ) و رویدادهای زندگی (روابط قبل از ازدواج، رویدادهای فشارانگیز و حوادث پرخطر) هستند. همچنین براساس پژوهش‌های مختلف، عواملی چون محیط خانواده (شریعتمداری، ۱۳۷۴)، سبک دلبستگی^{۱۱} (محمدی، ۱۳۸۵) و تفکرات غیرمنطقی (مؤمن‌زاده، مظاهری و حیدری، ۱۳۸۴) با سازگاری زناشویی ارتباط دارند. در کنار سازگاری زناشویی، انسان برای زندگی اجتماعی به مهارت‌های متعددی نیاز دارد. از جمله این مهارت‌ها، مهارت‌های زندگی^{۱۲} و مدیریت هیجانی^{۱۳} است. مهارت‌های زندگی به زوج‌ها کمک می‌کند تا فنون ارتباطی صحیح و درک متقابل خود را افزایش دهند (لواسانی، ۱۳۸۴). یادگیری مهارت‌های زندگی راهبردی برای ارتقای سازگاری فرد با خود، با دیگران و با محیطی است که در آن زندگی می‌کند. این مهارت‌ها به افراد می‌آموزد که در طول زندگی به‌ویژه در موقعیت‌های پرخطر چگونه عاقلانه و صحیح رفتار کنند (لواسانی، ۱۳۸۴). به‌کارگیری مهارت‌های هیجانی، شناخت احساسات و هیجانات خود و نحوه تنظیم و ابراز صحیح هیجانات، نحوه درست زیستن و گام برداشتن در زندگی، مهارت و توانایی تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و نواندیشی، مهارت برقراری روابط دوستانه، خودشناسی و آگاهی از توانایی‌ها و ضعف‌های خود، توانایی حل مسأله، توانایی مقابله با فشارهای روانی، درک احساسات و هیجانات دیگران، مقابله با فشار گروه و سازگاری اجتماعی از مهمترین موارد مطرح در مهارت‌های زندگی هستند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نداشتن این مهارت‌ها سبب می‌گردد، فرد در برابر فشارهای روانی به رفتارهای غیرمؤثر و ناسازگارانه روی آورد. از نظر سازمان بهداشت جهانی^{۱۴}، مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های

یکی از مهمترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و تفاهم بین اعضا به‌خصوص زن و شوهر است. سازگاری زناشویی^۱ زیربنای عملکرد خوب خانوادگی، تسهیل نقش والدینی و سبب رشد اقتصادی و رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. از سویی دیگر وجود ناسازگاری زناشویی در روابط زن و شوهر علاوه بر ایجاد مشکل در موارد فوق، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوج‌ها می‌شود (محمدی، ۱۳۸۵؛ سینها و مکرچی، ۱۹۹۰؛ گاتمن، ۱۹۹۳؛ دورانا، ۱۹۹۷). سازگاری زناشویی با بسیاری از اصطلاحات دیگر همچون رضایت زناشویی^۲، شادکامی زناشویی^۳، موفقیت زناشویی^۴ و ثبات زناشویی^۵ مرتبط است. در بیانی ساده‌تر می‌توان گفت سازگاری زناشویی شیوه‌ای است که افراد متأهل، به‌طور فردی با یکدیگر، برای متأهل ماندن سازگار می‌شوند (گال^۶، ۲۰۰۱؛ به نقل از بار-ان و پارکر، ۲۰۰۶). اسپانیر (۱۹۷۶) سازگاری زناشویی را فرایندی تعریف می‌کند که پیامدهای آن با میزان اختلافات مشکل‌آفرین زوج‌ها، تنش‌های بین‌فردی، اضطراب فردی، رضایت زوج‌ها از یکدیگر، انسجام و به هم پیوستگی آنها و همفکری درباره مسائل مهم زناشویی مشخص می‌شود (گانگ، ۲۰۰۰). اسپانیر و کولی (۱۹۷۶) با مرور مطالعات سازگاری زناشویی از دهه ۱۹۲۰ تا دهه ۱۹۷۰ دریافتند که این پدیده فرایندی پویاست که ممکن است در هر نقطه‌ای از زمان روی یک پیوستار از کاملاً سازگار تا ناسازگار ارزیابی شود. به این ترتیب سازگاری زناشویی مفهومی چند بعدی است که نسبت به رضایت زناشویی از ویژگی‌های عینی‌تری برخوردار است (برومن، ۲۰۰۵). براساس بررسی‌های به‌عمل آمده، سازگاری زناشویی دارای چهار مؤلفه اصلی رضایت دوتایی^۷، توافق دوتایی^۸، همبستگی دوتایی^۹ و بیان محبت‌آمیز^{۱۰} است. توافق دو نفری، میزان موافقتی است که زوج‌ها در مورد موضوعات مهمی نظیر اداره کردن امور مالی خانواده و اتخاذ تصمیمات مهم دارند. همبستگی دو نفری، به این موضوع اشاره دارد که چند وقت یکبار یک زوج همراه هم درگیر فعالیت‌های مشترک می‌شوند و ابراز محبت نیز

1. marital adjustment
3. marital happiness
5. marital stability
7. reciprocal satisfaction
9. reciprocal correlation
11. attachment style
13. emotional management

2. marital satisfaction
4. marital success
6. Gal
8. reciprocal agreement
10. affective expression
12. life skills
14. World Health Organization (WHO)

سالهای اخیر در عرصه روابط زناشویی، مهارت‌های هوش هیجانی^۲ از ضروریات یک زندگی زناشویی موفق و سازگارانه معرفی شده است. در دهه ۱۹۸۰ هوش هیجانی نام فعلی خود را به دست آورد. بلافاصله بعد از آن، پژوهش‌های انجام شده نشان داد که هوش هیجانی با موفقیت‌های شخصی، شادی و موفقیت‌های حرفه‌ای رابطه دارد. مفهوم هوش هیجانی نشان می‌داد که چرا دو نفر با بهره هوشی یکسان ممکن است به درجات بسیار متفاوتی از موفقیت در زندگی دست یابند (اکبرزاده، ۱۳۸۳؛ برادبری و گریوز، ۱۳۸۴). در خصوص تأثیر آموزش‌های هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی شواهد پژوهشی چندی در دست است. نتایج پژوهش احمدی (۱۳۸۲) نشان داد که از بین مؤلفه‌ها و عوامل مختلف مورد بررسی، عامل ارتباط دو نفری بین زن و شوهر و تفاهم در روابط بین‌فردی بالاترین قدرت پیش‌بینی را در سازگاری زناشویی دارند. در این بین عامل روابط دو نفری به‌عنوان عامل محوری در میزان سازگاری شناخته شد. روابط دو نفری متشکل از درک و تفاهم، صمیمیت و همدلی،^۳ و مراودات کلامی و غیرکلامی در زوجین است. مهانیان خامنه (۱۳۸۲) در پژوهش خود روی معلمان زن به این نتیجه رسید که بین هوش هیجانی و سازگاری زناشویی همبستگی معناداری وجود دارد. از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی به ترتیب، خودآگاهی، مهارت‌های اجتماعی، خودکنترلی و همدلی همبستگی مثبت معناداری با سازگاری زناشویی نشان دادند. اسکات، مالوف، بابیک، کاستن، گرسون و همکاران (۲۰۰۱) در هفت مطالعه ارتباط بین هوش هیجانی و روابط بین‌فردی را در زوج‌ها بررسی کردند. در مطالعه اول و دوم، شرکت‌کنندگان دارای نمرات بالاتر در هوش هیجانی، نمرات بالایی در همدلی و تسلط بر خود در موقعیت‌های اجتماعی به دست آوردند. در مطالعه سوم، شرکت‌کنندگان با نمرات بالا در هوش هیجانی، نمرات بالایی در مهارت‌های اجتماعی به دست آوردند. در مطالعه چهارم شرکت‌کنندگان با نمرات بالا در هوش هیجانی، پاسخ‌های همکارانه بیشتری نشان دادند. در مطالعه پنجم، شرکت‌کنندگان با نمرات بالا در هوش هیجانی، نمرات بالایی در روابط صمیمانه و عاطفی به دست آوردند. در مطالعه ششم، گروهی که شریک جنسی‌شان را با هوش هیجانی بالاتر ارزیابی کردند، نمرات بالاتری در رضایت زناشویی به دست آوردند. و بالاخره در مطالعه هفتم شرکت‌کنندگان آنچه را به‌عنوان هوش هیجانی می‌دانستند، در روابط خود با همسر و رضایت از آن

اساسی برای زندگی کردن نظیر شناخت ویژگی‌ها و توانایی‌های خود، توجه به ارزش‌های شخصی، خانوادگی و اجتماعی، به‌کار بردن روش‌های صحیح برقراری ارتباط، قاطعیت، دوستیابی، تعیین هدف و روش‌های مناسب رسیدن به آن، تصمیم‌گیری صحیح، پرهیز از خشونت و حفظ سلامتی است (هانتر، ۱۳۷۸). اکثر پژوهش‌ها و مطالعات مرتبط با سازگاری زناشویی بیانگر اهمیت مهارت‌های زندگی در سازگاری و رضایت زوج‌ها از یکدیگر هستند. در پژوهشی یالسین و کاراهان (۲۰۰۷)، برنامه ارتباطی زوجی را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه پژوهش آنان نشان داد برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی، تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی دارد و همچنین به اصلاحات رفتاری درازمدت در زوج‌ها منجر می‌شود. نظری (۱۳۸۳) در پژوهشی به این نتیجه رسید که برنامه بهبودبخشی ارتباط به‌طور معناداری رضایت زناشویی کلی و همه ابعاد آن را بهبود می‌بخشد. جلالی و جلالوند (۱۳۸۵) نیز در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها پرداختند و به این نتیجه رسیدند که ۷۰ درصد افزایش در نمرات سازگاری زوج‌ها ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بوده است. نجات (۱۳۸۵) در پژوهش خود تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور معناداری باعث افزایش میزان صمیمیت زوج‌ها می‌گردد. مهرابی‌زاده هنرمند، حسین‌پور و مهدی‌زاده (۱۳۸۹) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود.

در کنار شواهد ارائه شده در مورد مؤثر بودن مهارت‌های زندگی برای سازگاری زناشویی، شواهد فراوان نشان می‌دهد که زوج‌ها در جوامع امروزی برای برقراری و مدیریت هیجانی روابط خود با همسرانشان با مشکلات فراگیر و متعددی مواجه هستند (خسرو جاوید و رفیعی‌نیا، ۱۳۸۳؛ حسین‌زاده، ۱۳۸۷). بدیهی است که نقص در مهارت‌های هیجانی^۱ همسران در کنار عوامل متعدد دیگر، آثار نامطلوبی بر زندگی مشترک آنها می‌گذارد. شواهد پژوهشی نشان داده که مهارت‌های عاطفی و هیجانی توان تحمل فشارهای روانی زندگی و حل مشکلات روزانه را افزایش می‌دهد و نقش بسزایی در تداوم و سازگاری در زندگی ایفا می‌کند (مهرابیان، ۲۰۰۰). بر همین اساس در

جامعه آماری که ۳۰۰ نفر بودند، تعداد ۶۰ نفر، به صورت تصادفی ساده انتخاب و سپس به طور تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) قرار گرفتند. طول مدت ازدواج برای زنان و مردان گروه نمونه ۱ تا ۵ سال، سطح تحصیلات همه اعضای نمونه دیپلم و دامنه سنی زنان ۲۰ تا ۲۵ سال و دامنه سنی مردان ۲۵ تا ۳۵ سال بود. میانگین انحراف معیار سن زنان و مردان در سه گروه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار سنی گروههای نمونه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
گروه مهارت‌های زندگی	مرد	۳۰	۵/۵۶
	زن	۲۵/۵	۲/۹۱
گروه هوش هیجانی	مرد	۳۰	۵/۷۱
	زن	۲۴/۲	۲/۳
گروه گواه	مرد	۳۰/۴	۵/۶۶
	زن	۲۴/۷۳	۲/۵۴

ابزار سنجش

مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر^۶: برای اندازه‌گیری سازگاری زناشویی از مقیاسی که اسپانیر (۱۹۷۶) با ۲۲ سؤال، چهار خرده‌مقیاس (توافق دو نفری، ابراز محبت، رضایت زناشویی و همبستگی دو نفری) و مقیاس پاسخگویی چند درجه‌ای (همیشه موافق، تقریباً همیشه موافق، گاهی ناموافق، غالباً ناموافق، تقریباً همیشه ناموافق، همیشه ناموافق) تهیه و آماده اجرا نموده، استفاده شد. اسپانیر (۱۹۷۶) پایایی^۷ این پرسشنامه را از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آورد و به منظور بررسی اعتبار سازه^۸ این مقیاس، از مقیاس سازگاری زناشویی لوک - والاس^۹ استفاده نمود و ضریب همبستگی این دو مقیاس را در میان افراد متأهل برابر با ۰/۸۶ و در میان افراد طلاق گرفته برابر با ۰/۸۸ گزارش نمود. در تحقیق دیگری اسپانیر و تامپسون^{۱۰} (۱۹۸۲)، به نقل از حیرت، (۱۳۸۸) آلفای کرونباخ ۰/۹۱ را برای کل مقیاس و در سطح

دخیل دانستند. همچنین در پژوهش دیگری اسکات، مالوف، سیمونک، مک‌کنلی و هولاندر (۲۰۰۲) ۳۷ زوج داوطلب را در پژوهش خود بررسی کردند و پی بردند که افراد دارای امتیاز بالا در همدلی، خود نظارتی^۱ و خودکنترلی^۲ به طور معناداری از سازگاری زناشویی بالاتری برخوردارند. اورتزی و تورآیین (۲۰۰۸) نیز در تحقیقی اثربخشی هوش هیجانی را بر سازگاری زناشویی در زوج‌های نیجریه‌ای بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که مدیریت هیجان تأثیر مهمی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها دارد.

در جمع‌بندی پایانی از آنچه پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند، می‌توان گفت مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی هر یک با سازگاری زناشویی ارتباط دارند و باعث ارتقای آن می‌شوند. به‌ویژه این نوع مهارت‌ها می‌توانند برای زوج‌های جوان که در آغاز مسیر زندگی مشترک خود هستند بسیار مفید باشند. مستند ساختن این مسأله یکی از اهداف انجام این پژوهش بوده است. هدف دیگر این پژوهش آن بوده تا مشخص کنیم که از دو مجموعه مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی کدام یک بر سازگاری زناشویی زوج‌های جوان نسبت به دیگری مؤثرتر است. روشن شدن این مسأله می‌تواند برای برنامه‌ریزی‌های اجرایی در سطح مراکز آموزشی و مراکز مشاوره و راهنمایی کمک شایانی باشد. بنابراین با توجه به آنچه بیان شد، در این پژوهش هدف تعیین میزان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی بر بهبود و افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های جوان در نظر گرفته شد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه؛ این پژوهش از نوع شبه آزمایشی^۳ سه‌گروهی (دو گروه آزمایش شامل گروه آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی و یک گروه گواه) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. متغیر مستقل^۴ شامل آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی و متغیر وابسته^۵ سازگاری زناشویی و ابعاد آن بود. جامعه آماری پژوهش کلیه زوج‌هایی (زن و مرد) بودند که در کارگاه‌های آموزشی فرهنگسرای خانواده باران از اوایل اردیبهشت‌ماه تا اواخر تیرماه ۱۳۸۸ شرکت کردند. ملاک‌های گزینش نمونه، ثبت‌نام در فرهنگسرا و حداقل مدت ازدواج یک سال و حداکثر پنج سال بود. از بین

1. self-monitoring
3. quasi-experiment
5. dependent variable
7. reliability
9. Locke-Walace

2. self-control
4. independent variable
6. Spanier's Marital Adjustment Scale
8. construct validity
10. Spanier &Thompson

دوره آموزش هوش هیجانی نیز بر پایه بسته آموزشی برادبری و گریوز (۱۳۸۴) بود. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس^۲ و آزمون تعقیبی توکی^۳ با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی نسخه^{۱۳} (SPSS13) تحلیل شد. در این تحلیل عضویت در گروه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش هوش هیجانی و گروه گواه به‌عنوان متغیر مستقل، امتیازات شرکت‌کنندگان در مقیاس و خرده‌مقیاس‌های سازگاری زناشویی به‌عنوان متغیر وابسته و امتیازات پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان و سن آنها به‌عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شدند. دو پیش‌فرض عادی بودن توزیع نمرات و تساوی واریانس گروه‌ها در متغیرهای پژوهش در تحلیل‌های انجام شده مد نظر قرار گرفته‌اند. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیروف پیش‌فرض عادی بودن توزیع نمرات را در سطح بالاتر از ۵ درصد و آزمون لوین پیش‌فرض تساوی واریانس نمرات گروه‌ها را در سطح بالاتر از ۵ درصد تأیید کرد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری زناشویی و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌گردد، میانگین کل در مرحله پیش‌آزمون در گروه آموزش مهارت زندگی برابر با ۹۱/۹۵، در گروه آموزش هوش هیجانی برابر با ۹۵/۴۵ و در گروه گواه برابر با ۹۴/۸۵ است. در حالی که میانگین کل در مرحله پس‌آزمون در گروه آموزش مهارت زندگی برابر با ۹۹/۶، در گروه آموزش هوش هیجانی برابر با ۱۰۲/۲۵ و در گروه گواه برابر با ۹۴/۷ است. در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه دو گروه آزمایش (آموزش هوش هیجانی و آموزش مهارت‌های زندگی) و گروه گواه در خرده‌مقیاس‌های سازگاری زناشویی ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تفاوت گروه‌ها در نمرات پیش‌آزمون معنادار است، ولی این تفاوت کنترل شده است. به هر حال با توجه به ضرایب F به‌دست آمده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات سازگاری زناشویی کلی، توافق دونفری، ابراز محبت، رضایت زناشویی و همبستگی دو نفری زوجین شرکت‌کننده برحسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه) در مرحله پس‌آزمون پس از بررسی امتیازات پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). میزان تأثیر

خرده‌مقیاس‌ها برای رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت به ترتیب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴، ۰/۸۱، ۰/۹ و ۰/۷۱ را گزارش کرده‌اند. نسخه‌ای از این مقیاس را ثنایی، علاقه‌بند و هومن (۱۳۷۹) در ایران ترجمه و آماده اجرا کردند. حسن شاهی (۱۳۸۷) ضریب تنصیف برابر با ۰/۹۶ و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ را برای این پرسشنامه گزارش کرده است (ستاری، ۱۳۸۷). همچنین درویزه و کهکی (۱۳۸۷) با استفاده از روش روایی ملاکی^۱، ضریب روایی ۰/۹۴ را برای این پرسشنامه به‌دست آوردند. نمونه‌ای از سؤالات این مقیاس به این شکل است: آیا شما همسرتان را مورد محبت و نوازش قرار می‌دهید؟ در کنار این مقیاس، متغیرهایی نیز مانند تحصیلات، اشتغال، وضعیت درآمد زوجین و سن نیز اندازه‌گیری شد.

روش اجرا و تحلیل؛ پس از نمونه‌گیری و گمارش گروه‌ها به گروه‌های آموزش هوش هیجانی، آموزش مهارت‌های زندگی و گروه گواه، ابتدا مقیاس سازگاری زناشویی در بهار ۱۳۸۸ برای هر سه گروه به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. سپس برای آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی در دو گروه، دوره آموزشی ده جلسه‌ای (هر جلسه یک ساعت و نیم بود که ساعت ۹ تا ۱۱ روزهای شنبه و چهارشنبه تشکیل می‌شد) به‌صورت گروهی اجرا شد. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی بدین شرح است: جلسه اول، آموزش مهارت خودآگاهی؛ جلسه دوم، آموزش مهارت همدلی؛ جلسه سوم، آموزش مهارت روابط بین‌فردی؛ جلسه چهارم، آموزش مهارت ارتباط مؤثر؛ جلسه پنجم، آموزش مقابله با استرس؛ جلسه ششم، آموزش مهارت مدیریت هیجانات؛ جلسه هفتم، آموزش مهارت حل مسئله؛ جلسه هشتم، آموزش مهارت تصمیم‌گیری؛ جلسه نهم، آموزش مهارت تفکر خلاق و جلسه دهم، آموزش مهارت تفکر نقادانه. همچنین خلاصه جلسات آموزش هوش هیجانی بدین شرح است: جلسه اول اهمیت هوش هیجانی؛ جلسه دوم، تعداد و انواع هیجان‌ها؛ جلسه سوم، فایده هیجان‌ها؛ جلسه چهارم، هوش هیجانی؛ جلسه پنجم، راه‌های افزایش هوش هیجانی؛ جلسه ششم، شناسایی حالت هیجانی خود و دیگران؛ جلسه هفتم، درک هیجان‌ها؛ جلسه هشتم، تنظیم و کنترل هیجان‌های خود و دیگران؛ جلسه نهم، استفاده مؤثر از هیجان‌ها، جلسه دهم، آموزش ادراک هیجانی روابط زوجین. دوره آموزشی مهارت‌های زندگی بر پایه بسته آموزشی که امامی نایینی (۱۳۸۳) ارائه داد

1. criterion validity

3. Tukeys' post hoc test

2. Analysis of Covariance (ANCOVA)

4. Statistical Package for Social Science -Version13 (SPSS13)

آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی کلی، توافق دو نفری، ابراز محبت، رضایت زناشویی و همبستگی دو نفری در مرحله پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۶۶ درصد، ۳۳ درصد، ۷۱ درصد، ۶۲ درصد و ۴۴ درصد بوده است. توان آماری بالای ۰/۸ و سطح معناداری نزدیک به صفر نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه بوده است (مولوی، ۱۳۸۶). در جدول ۴ نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه دو به دو گروه‌های حاضر در پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری زناشویی و مؤلفه‌های آن در سه گروه

ردیف	سازگاری زناشویی و ابعاد آن	گروه آموزش مهارت‌های زندگی		گروه آزمایش هوش هیجانی		گروه گواه	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		SD	M	SD	M	SD	M
۱	سازگاری زناشویی کلی	۹۱/۹۵	۹/۶۹	۹۹/۶	۹/۳۳	۸/۵۳	۹۵/۴۵
۲	توافق دو نفری	۴۵/۵	۷/۸۶	۴۸	۷/۸	۶/۷۸	۴۷/۶
۳	ابراز محبت	۹	۲/۳۸	۹/۹	۱/۷۴	۲/۴۶	۹/۵
۴	رضایت زناشویی	۲۴/۴	۲/۰۶	۲۶/۳	۱/۸	۲/۳۱	۲۴/۱
۵	همبستگی دو نفری	۱۳/۰۵	۳/۴۱	۱۵/۴	۲/۳	۳/۲۱	۱۴/۲۵

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه‌ها در خرده‌مقیاس‌های سازگاری زناشویی

متغیر	df	MS	F	P	میزان تأثیر	توان آماری
سازگاری	۲	۳۶۹۶/۱۱۳	۵۳۹/۶۷۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱
زناشویی کلی	۲	۳۴۶/۷۷۷	۵۰/۶۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۱
توافق دو نفری	۲	۱۹۹۱/۲۴۴	۳۰۹/۶۲۰	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۱
رضایت زناشویی	۲	۱۱۵/۲۹۲	۱۷/۹۲۷	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۸۵
ابراز محبت	۲	۹۷/۰۰۵	۱۵۳/۷۴۶	۰/۰۰۱	۰/۱۸	۱
همبستگی دو نفری	۲	۴/۷۴۰	۷/۵۱۲	۰/۰۰۹	۰/۷۱	۰/۷۶۱
رضایت زناشویی	۲	۵۵/۴۶۸	۲۴/۷۴۷	۰/۰۰۱	۰/۴	۰/۹۸۸
همبستگی دو نفری	۲	۲۸/۵۲۷	۱۲/۷۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۲	۰/۹۳۵
رضایت زناشویی	۲	۲۴۷/۶۷۷	۳۲۶/۴۳۴	۰/۰۰۱	۰/۹	۱
همبستگی دو نفری	۲	۲۲/۲۱۹	۲۹/۲۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۱

جدول ۴- نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه دو به دو گروهها در سازگاری زناشویی و خرده‌مقیاس‌های آن

متغیر ردیف	گروه اول	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	P
زناشویی کلی	۱	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه آموزش هوش هیجانی	۰/۶۵۴
	۲	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه گواه	۰/۰۰۱
	۳	گروه آموزش هوش هیجانی	گروه گواه	۰/۰۰۱
توافق دو نفری	۴	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه آموزش هوش هیجانی	۰/۷۰۴
	۵	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه گواه	۰/۰۰۱
	۶	گروه آموزش هوش هیجانی	گروه گواه	۰/۰۰۱
ابراز محبت	۷	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه آموزش هوش هیجانی	۰/۱۴۴
	۸	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه گواه	۰/۰۱۵
	۹	گروه آموزش هوش هیجانی	گروه گواه	۰/۰۰۱
رضایت زناشویی	۱۰	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه آموزش هوش هیجانی	۰/۰۴۵
	۱۱	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه گواه	۰/۰۰۱
	۱۲	گروه آموزش هوش هیجانی	گروه گواه	۰/۰۰۱
دو نفری همبستگی	۱۳	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه آموزش هوش هیجانی	۰/۰۰۱
	۱۴	گروه آموزش مهارت‌های زندگی	گروه گواه	۰/۰۰۱
	۱۵	گروه آموزش هوش هیجانی	گروه گواه	۰/۳۰۹

بحث

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که پس از آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی، بین شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ سازگاری زناشویی کلی، تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی باعث افزایش سازگاری زناشویی گروه‌های آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. نتیجه حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش‌های مهنیان خامنه (۱۳۸۲)، نظری (۱۳۸۳)، جلالی و جلالوند (۱۳۸۵)، مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۹)، اسکات و همکاران (۲۰۰۲) و یالسین و کاراهان (۲۰۰۷) همخوان است. مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود. آنها در آموزش مهارت‌های زندگی از شیوه‌هایی نظیر گوش فرا دادن،

چنانکه در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در سازگاری زناشویی کلی، توافق دو نفری و ابراز محبت دو گروه آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت معنادار ندارند ($P > 0/05$)، اما بین این دو گروه آزمایش با گروه گواه در سازگاری زناشویی کلی، توافق دو نفری و ابراز محبت تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). در مؤلفه‌های رضایت زناشویی و همبستگی دو نفری بین دو گروه آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). تفاوت میانگین‌ها در جدول ۴ نشان می‌دهد که در رضایت زناشویی، هوش هیجانی تأثیر بیشتری نسبت به آموزش مهارت‌های زندگی داشته، ولی در همبستگی دو نفری، آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به آموزش هوش هیجانی تأثیر بیشتری داشته است ($P < 0/01$). همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، آموزش هوش هیجانی نسبت به گروه گواه تأثیر معناداری بر همبستگی دو نفری نداشته است.

سازگاری زناشویی زوج‌ها دارد. به نظر می‌رسد یکی از پایه‌های اصلی سازگاری زناشویی توافق‌پذیری و ابراز محبت و احترام است. با توجه به اینکه توافق دو نفری متکی بر همدلی و تفاهم است و تفاهم یکی از اصول پایداری خانواده است، بنابراین می‌توان با آموزش همدلی و تفاهم میزان توافق زوجین را در امور زندگی و تصمیم‌گیری‌ها به‌ویژه در موقعیت‌هایی که اختلاف‌نظر وجود دارد، بالا برد. همچنین در صورتی که زوجین به‌موقع و به اندازه بتوانند نسبت به دیگری علاقه و محبت خود را به‌صورت صحیح ابراز نمایند و احترام متقابل نسبت به همدیگر نشان دهند، این زمینه می‌تواند بدینی نسبت به یکدیگر را کاهش دهد و از این طریق سطح سازگاری زناشویی را بالا ببرند.

نتایج آزمون تعقیبی (جدول ۴) نیز در این پژوهش نشان داد که هر چند آموزش مهارت‌های زندگی در همبستگی دوفنری بیشتر از آموزش هوش هیجانی و آموزش هوش هیجانی بیشتر از آموزش مهارت‌های زندگی در رضایت دو نفری مؤثر بوده، با این حال در تصمیم‌گیری برای ازدواج و پایداری روابط زوج‌ها، توجه به هر دو نوع آموزش از اهمیت خاصی برخوردار است. در حقیقت آموزش مهارت‌های زندگی بیشتر بر آگاهی‌بخشی از چگونگی راهبردهای فکری و رفتاری در تصمیم‌گیری‌ها و روابط بین زوج‌ها تأکید دارد، در حالی که در آموزش هوش هیجانی بیشتر بر آگاهی‌بخشی از چگونگی تنظیم روابط عاطفی و هیجانی زوج‌ها نسبت به همدیگر تأکید می‌شود. همچنین نتایج پژوهش حاضر تأثیر معناداری برای هوش هیجانی بر همبستگی دو نفری زوج‌ها را نشان نداد. تبیینی که در این رابطه می‌توان ارائه نمود این است که همبستگی دو نفری یک ویژگی وابسته به مهارت‌های اجتماعی است و با احتمال زیاد کمتر تحت تأثیر هوش هیجانی قرار می‌گیرد. با این حال باید به این مسأله نیز توجه داشت که مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی همپوشی‌های زیادی با یکدیگر دارند.

در مجموع با توجه به اینکه از مهمترین علل ناسازگاری‌های زناشویی نبودن شایستگی کافی در مدیریت و تنظیم روابط هیجانی، وجود تفکرات ناکارآمد و غیرواقعی‌بینانه و ناآگاهی نسبت به مهارت‌های اساسی زندگی به‌ویژه برخوردار نبودن زوج‌ها از مهارت‌های ارتباطی مناسب در رابطه زناشویی است، لازم است مهارت‌های هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی از طریق یک نظام هماهنگ به زوج‌های جوان آموزش داده شود. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد با

صحبت کردن و ارائه پاسخ‌های غیرکلامی مؤثر استفاده کردند که همین امر ممکن است کیفیت رابطه بین زوجین را ارتقا بخشد. همچنین فراگیری حل مسأله باعث ارائه راهکارهای مؤثر در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه افزایش میزان رضایت افراد در زندگی زناشویی می‌شود. به‌علاوه، هوش و ادراک هیجانی زوجین از همدیگر و آموزش ابراز صحیح هیجانات نسبت به همدیگر عامل بسیار مؤثر در بهبود سازگاری آنهاست. بسیاری از زوج‌های جوان به علت تجربیات کم خود در زمینه برقراری ارتباط با یکدیگر و نداشتن آموزش صحیح در این مورد دچار آسیب‌های خانوادگی شده و نمی‌توانند رابطه مطلوبی با یکدیگر برقرار نمایند. آموزش مهارت‌هایی نظیر مهارت‌های ارتباطی، همدلی، خودباوری، مهارت‌های بیانی و ادراکی (گوش دادن فعال)، توانایی تصمیم‌گیری، توانایی حل مسأله به جای هیجان‌زدگی، شناخت هیجانات خود و طرف مقابل و مدیریت این هیجان‌ها به‌خوبی ممکن است با افزایش توانایی‌های افراد در تعامل با دیگری موجب افزایش سازگاری طرفین شود. در واقع می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی سازگاری فرد را با محیط و چالش‌های آن افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فرد به‌گونه‌ای کارآمد و مؤثر با محیط خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی خود برخورد نماید (نجات، ۱۳۸۵). این مهارت‌ها فرد را در مقابله مؤثر برای پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و سطح سازگاری را افزایش می‌دهد.

از طرف دیگر نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی بر افزایش خرده‌مقیاس‌های سازگاری زناشویی شامل، توافق دو نفری، ابراز محبت، رضایت دو نفری و همبستگی دو نفری نیز در اغلب موارد مؤثر بودند. میزان این تأثیر در ابراز محبت ۱۷ درصد، در همبستگی دو نفری ۴۴ درصد، در توافق دو نفری ۳۳ درصد و در رضایت دو نفری ۲۶ درصد بوده است (جدول ۳). این یافته‌ها به‌طور نسبی با نتایج گزارش احمدی (۱۳۸۲)، اسکات و همکاران (۲۰۰۲) و اورتزی و تورآنین (۲۰۰۸) همخوانی دارد. اسکات و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که افراد با همدلی، خودنظارتی و خودکنترلی بالا، پاسخ همدلی، مشارکت بیشتر، روابط نزدیکتر و محبت‌آمیزتری را از خود نشان می‌دهند و سازگاری زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه می‌نمایند. اورتزی و تورآنین (۲۰۰۸) نیز در تحقیق خود دریافتند که مدیریت هیجان‌ها تأثیر مهمی بر

دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. دانشگاه شهید بهشتی، ۲۸-۲۵ اردیبهشت‌ماه ۱۳۸۵، ص ۱۳.

حسن‌شاهی، م. (۱۳۸۷). بررسی رابطه کانون کنترل با سازگاری زناشویی همسران شاغل در آموزش و پرورش شهرستان شیراز. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.*

حسین‌زاده، ع. (۱۳۸۷). *راههای سازگاری همسران سازگار. چاپ اول، قم: مرکز نشر مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).*

حیرت، ع. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی اسلام‌محور بر سازگاری، سلامت روان و خوش‌بینی زوجین شهر اصفهان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.*

خسروجاوید، م.، و رفیعی‌نیا، پ. (۱۳۸۳). رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری زناشویی. *مجموعه چکیده مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. دانشگاه شهید بهشتی، ۳۰-۲۸ اردیبهشت ۱۳۸۳، ص ۷۴.*

درویزه، ز.، و کهکی، ف. (۱۳۸۷). بررسی رابطه سازگاری زناشویی و بهزیستی روانی. *مجله مطالعات زنان، ۱(۱)۶، ۹۱-۱۰۴.*

ستاری، ف. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش علاقه اجتماعی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین شهرستان نجف‌آباد. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.*

شریعتمداری، ع. (۱۳۷۴). *خانواده متعادل. چاپ اول، تهران؛ انجمن اولیا و مربیان.*

لواسانی، ف. (۱۳۸۴). *راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی. چاپ اول، تهران؛ انتشارات تربیت.*

محمدی، ش. (۱۳۸۵). ارتباط سازگاری زناشویی و تئیدی ناشی از ناباروری در زنان مراجعه‌کننده به مرکز درمان ناباروری. *فصلنامه باروری و ناباروری، ۳، ۳۹-۲۶.*

مولوی، ح. (۱۳۸۶). *تحلیل توصیفی و استنباطی داده‌ها در طرح‌های پژوهشی، آمار و روان‌سنجی. چاپ دوم، اصفهان؛ نشر پویش اندیشه.*

مؤمن‌زاده، ف.، مظاهری، م. ع.، و حیدری، م. (۱۳۸۴). ارتباط تفکرات غیرمنطقی و الگوهای دلبستگی با سازگاری زناشویی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۱(۴)، ۳۱۸-۲۷۷.*

مهایان‌خامنه، م. (۱۳۸۲). رابطه بین رضایت زناشویی و هوش هیجانی. *مجله روان‌شناسی، ۲، ۴۰-۲۷.*

مهرابی‌زاده هنرمند، م.، حسین‌پور، م.، و مهدی‌زاده، ل. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۴۰-۲۰ سال. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۱(۱)۲، ۱۳۹-۱۲۵.*

به‌کارگیری توأم مهارت‌های زندگی و فنون تقویت هوش هیجانی می‌تواند به زوج‌ها برای اصلاح و تغییر تفکرات غیرواقع‌بینانه و بهبود روابط زناشویی آنها کمک کرد. در این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌هایی که در حوزه علوم رفتاری و روان‌شناسی صورت می‌گیرند محدودیت‌هایی وجود داشت. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر و همکاری ضعیف زوج‌های مرد اشاره کرد. امید است دیگر پژوهشگران علاقه‌مند به حوزه روان‌شناسی خانواده بتوانند این پژوهش را با حجم آماری وسیع‌تر به‌ویژه با زوج‌های مسن‌تر و بررسی اثربخشی سایر عوامل مؤثر در سازگاری زناشویی و مقایسه آنها با این دو نوع آموزش پیگیری نمایند و یافته‌های این پژوهش را عمق ببخشند. با توجه به یافته‌های این پژوهش و سایر مطالعات در این زمینه این نکته قابل تأیید است که مسئولان فرهنگی و رسانه‌های ارتباطی و مسئولان بهداشت روانی جامعه با فراهم ساختن زمینه مناسب می‌توانند آموزش روش‌های اکتسابی هوش هیجانی و آموزش مهارت‌های زندگی را در برنامه خود قرار دهند و با برگزاری برنامه‌های آموزش هوش هیجانی و مهارت‌های زندگی امکان کسب و ارتقای توانایی‌های آن را در همسران جوان و جوانانی که در آستانه ازدواج قرار دارند فراهم نمایند.

منابع

احمدی، خ. (۱۳۸۲). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و مقایسه دو روش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکل خانوادگی بر کاهش ناسازگاری زناشویی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.*

اکبرزاده، ن. (۱۳۸۳). *هوش هیجانی: دیدگاه سالووی و دیگران. چاپ دوم، تهران؛ انتشارات فارابی.*

امامی‌نایینی، ن. (۱۳۸۳). *مجموعه مهارت‌های زندگی. چاپ اول، تهران؛ انتشارات هنر آبی به سفارش سازمان بهزیستی کشور.*

برادبری، ت.، و گریوز، ج. (۱۳۸۴). *هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها). ترجمه مهدی گنجی. چاپ اول، تهران؛ انتشارات ساوالان. (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۰۵).*

ثنایی، ب.، علاقه‌بند، س.، و هومن، ع. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. چاپ دوم، تهران؛ انتشارات بعثت.*

جلالی، د.، و جلالوند، ل. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. *مجموعه چکیده مقالات*

- Huston, T.L., & Melz, H. (2004). The case for (promoting) marriage: The devil is in the details. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 943-958.
- Mehrabian, A. (2000). Beyond IQ: Broad-based measurement of individual success potential or emotional intelligence. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 126, 133-239.
- Ortese, P.T., & Tor-Anyiin, S.A. (2008). Effect of emotional intelligence on marital adjustment couples in Nigeria. *IFE Psychologia*, 16(2), 101-112.
- Schutte, N.S., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 769-785.
- Sinha, S. P., & Mackerjee, N. (1990). Marital adjustment and space orientation. *Journal of Social Psychology*, 130, 633-639.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Spanier, G., & Cole, C. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6, 121-146.
- Yalcin, B. M., & Karahan, T.F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20 (1), 36-44.
- نجات، ح. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین. مجموعه چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. دانشگاه شهید بهشتی، ۲۸-۲۵ اردیبهشت ۱۳۸۵، ص ۲۳.
- نظری، ع. م. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط و مشاوره راه‌حل‌مدار بر رضایت زناشویی زوجین شاغل. رساله دکترای مشاوره، تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تربیت معلم.
- هاتر، ک. (۱۳۷۸). آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه نسرين عبدالله‌زاده. چاپ اول، تهران: سازمان بهزیستی کشور. (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۳).
- Bar-on, R., & Parker, J.D.A. (2006). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Boss.
- Broman, C.L. (2005). Marital quality in black and white marriages. *Journal of Family Issues*, 26(4), 431-441.
- Durana, C. (1997). *Enhancing marital intimacy through psycho education: the PAIRS program*.
- Gong, M. (2000). Does status inconsistency matter for marital quality? *Journal of Family Issues*, 28(12), 152-161.
- Gottman, J.M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 57-75.
- Halford, W.K., Lizzio, A., Wilson, K.L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship, self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 185-194.