

اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض در زوجین

The effectiveness of emotional intelligence training on defense mechanisms and conflict resolution styles in couples

Pegah Taghi yar (Corresponding author)

پگاه نقی یار (نویسنده مسئول)

Master of Science in Psychology, Azad University, Varamin, Iran

کارشناس ارشد گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد

ورامین، ورامین، ایران Pegah.taghiyar2025@gmail.com

Abstract

The present study aimed to evaluate the effectiveness of emotional intelligence training on defense mechanisms and conflict resolution styles in couples in Varamin. The research method was a semi-experimental pre-test-post-test with a control group. The statistical population of the study included all couples in Varamin who referred to counseling centers in 1404. The statistical sample included 60 couples, of whom 30 were women and 30 were men. The sampling method was also selected by convenience. The experimental group received the training protocol for two months and the control group did not receive training. The instruments were the Weeks Conflict Resolution Styles Questionnaire (1994) and the Defense Styles Questionnaire (DSQ). The data analysis method for analyzing the research hypotheses was also through covariance analysis. The results of the study showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in the post-test phase in the variables of defense mechanisms and conflict resolution styles ($p < 0.001$). Conclusion: According to the findings, it can be concluded that the emotional intelligence training method can be effective in improving conflict resolution styles and defense mechanisms of couples.

Keywords: Emotional intelligence training, defense mechanisms, conflict resolution style..

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض در زوجین شهر ورامین انجام شد. روش تحقیق، نیمه آزمایشی پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین شهر ورامین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال ۱۴۰۴ بود. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از زوجین که از این تعداد ۳۰ نفر را زنان و ۳۰ نفر را مردان تشکیل دادند. روش نمونه گیری نیز به صورت در دسترس انتخاب شد گروه آزمایش به مدت دو ماه پروتکل آموزشی را دریافت کرد و گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. ابزار پرسشنامه سبک های حل تعارض ویکز (۱۹۹۴) و پرسشنامه سبکهای دفاعی (DSQ) بود. روش تجزیه و تحلیل داده ها جهت تحلیل فرضیه های پژوهش نیز از طریق تحلیل کواریانس بود. نتایج پژوهش نشان دادند که تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون در متغیرهای مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض وجود دارد ($p < 0.001$). نتیجه گیری: با توجه به یافته می توان نتیجه گرفت که روش آموزش هوش هیجانی می تواند در بهبود سبک های حل تعارض و مکانیسم های دفاعی زوجین موثر باشد.

کلمات کلیدی: آموزش هوش هیجانی، مکانیسم های دفاعی، سبک حل تعارض.

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۸/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۳

مقدمه

مکانیسم یا ساز و کار دفاعی یک کنش روانشناختی است که بین آرزوها، نیازها، عواطف و تکانه‌های فرد از یک سو و بازدارنده‌های درونی شده و واقعیت‌های بیرونی از سوی دیگر میانجی می‌شود. آنها از این نظر ساز و کار به شمار می‌روند که ناآگاهانه عمل می‌کنند و اغلب الگوهای قانونمندی را دنبال می‌کنند که در آن افراد پیوسته همان دفاع‌ها را در شرایط گوناگون به کار می‌گیرند (اخوان‌علی‌پور، ۱۳۹۷). به طور کلی راه‌های مقابله و سازوکارهای دفاعی سبب کاهش آسیب‌پذیری در موقعیت‌های استرس‌زا می‌شوند (موسی‌زاده، ادیب، متولی، ۱۳۹۷). مکانیزم‌های دفاعی فرایندهای روان‌شناختی خودکاری هستند که از افراد در برابر اضطراب، ادراک خطر یا عوامل تنیدگی‌زا حمایت می‌کنند و واسطه بین واکنش در برابر تعارض‌های هیجانی با عوامل تنیدگی‌زا درونی و بیرونی هستند. از لحاظ مفهومی و عملی، مکانیزم‌های دفاعی به گروه‌های متفاوتی تقسیم می‌شوند که با سطح کنش‌ورزی دفاعی مرتبط‌اند (کمپ و همکاران، ۲۰۲۱). با مطرح شدن مکانیزم‌های دفاعی در علم روان‌شناسی، تقسیم‌بندی‌های متفاوت و متعددی برای آنها ارایه شده است. یکی از این تقسیم‌بندی‌ها، مکانیزم‌های دفاعی را به صورت طیفی از رشد یافتگی تا رشد نیافتگی در نظر گرفته و از این حیث، آنها را به سه گروه رشدیافته، روان‌آزوده و رشد نیافته تقسیم کرده است (کرنبرگ، ۲۰۱۶). مکانیسم‌های دفاعی تطبیقی مانند شوخ‌طبعی، انتظار و سرکوب به فرد کمک می‌کند تا با تجارب عاطفی ناخوشایند مانند دوسوگرایی‌ها یا واقعیت‌های ناراحت‌کننده مقابله کند. آنها را می‌توان به صورت انعطاف‌پذیر مورد استفاده قرار داد و پاسخ‌های عاطفی منفی را با موفقیت کاهش داد. به عنوان مثال، در موقعیتی که شخصی خود را خجالت زده می‌کند، ممکن است با شوخی کردن، احساس تنفرآمیز شرمندگی را دور بزند. دفاع انطباقی با سلامت روانی مرتبط است و با آسیب‌شناسی شخصیت ارتباط منفی دارد (کرامر، ۲۰۱۵). دفاع‌های متوسط (یا به عبارت روانکاوانه: روان‌رنجور) نیز به طور ناخودآگاه برای تنظیم پریشانی عاطفی به کار می‌روند. بر خلاف دفاع تطبیقی، آنها سخت‌تر استفاده می‌شوند و هدف آنها اجتناب از تجربه احساسات ناراحت‌کننده است. یکی از کارکردهای مکانیسم‌های دفاعی میانی/عصبی را می‌توان دور نگه داشتن پرخاشگری از روابط مهم دانست. برای مثال، شخصی که احساس می‌کند از سوی همکارش مورد حمله قرار گرفته است، ممکن است در برخورد بعدی او را به شدت در آغوش بگیرد و بدین وسیله خشم اولیه را به عکس آن تبدیل کند، یک دگرگونی ذهنی ناخودآگاه که شکل‌گیری واکنش نیز نامیده می‌شود. نمونه‌هایی برای دفاع‌های میانی/عصبی عبارتند از چرخش علیه خود، شبه نوع دوستی یا شکل‌گیری واکنش. آنها زمانی که با انعطاف به کار می‌روند می‌توانند مفید باشند، اما به طور متوسط با تجربه داخلی پریشانی روانی مرتبط هستند (رابین و همکاران، ۲۰۲۰).

ویلنت (۱۹۹۲، ۱۹۹۸) دفاع‌ها را بر حسب رابطه آنها با رشدیافتگی روانی-اجتماعی و آسیب‌های روانشناختی به صورت سلسله‌مرتب‌ه‌ای تنظیم کرده است. بر این اساس، والایش، شوخ‌طبعی، فرونشانی و نوع دوستی دفاع‌های رشدیافته؛ فرافکنی، انکار، دوپاره‌سازی، و عملی‌سازی (برون‌ریزی) دفاع‌های رشدنیافته (یا ابتدایی)؛ و جابجایی، واکنش متضاد، امحاء (ابطال)، مجزا‌سازی و سرکوبی دفاع‌های نورتیک محسوب می‌شوند. مکانیسم‌های دفاعی ادراک فرد از خود، دیگران، احساسات و افکار را تحت تاثیر قرار می‌دهند (متین و حیاتی، ۱۳۹۶). این مکانیسم‌ها به فرد امکان می‌دهند تا عاطفه را نادیده بگیرد (مجزاسازی، عقلانی‌سازی)، از بازنمایی شناختی عاطفه چشم‌پوشی کند (سرکوبی) و جهت تکانه را تغییر دهد (خود را به موضوع تبدیل کند: فرافکنی؛ یا موضوع را به خود تبدیل کند: خودکشی).

یا پرخاشگری انفعالی). سبک های دفاعی در شرایط معمول زندگی، مواجهه فرد با تغییرات روان شناختی و محرک های استرس زای محیطی را تسهیل می کنند و باعث تداوم سازگاری فرد می شوند (روشن و مقدسین، ۱۳۹۴).

مکانیسم های دفاعی در حقیقت تحریف کننده واقعیت هستند و میزان تحریف واقعیت در دفاعهای رشد نیافته و روان آزرده بیشتر از دفاعهای رشد یافته است (شاکر دولق و قریشی بوکانی، ۱۴۰۰). هر چه میزان تحریف شناختی یک دفاع بیشتر باشد، به دنبال آن از میزان آگاهی هوشیارانه کاسته می شود و در نتیجه تلاش کمتری جهت مقابله با تحریف شناختی انجام می شود، بنابراین مکانیزمهای دفاعی شناخت آگاهانه ما را از تعارض هایمان کم می کنند، و احساسات متعارض با باورهای ما را تحت تاثیر قرار دهند (آتشکار و همکاران، ۱۴۰۱)، از این رو مکانیزمهای دفاعی خصوصاً مکانیزمهایی که رشد نیافته ترند، مانعی برای درک واقعیت در فرد می شود و امکان دفاع منطقی و موثر را از وی سلب می کند و ظرفیت بینشی و خود اکتشافی فرد را کاهش می دهند (پارویی و همکاران، ۱۳۹۷).

روابط در بین زوجین منحصر به فرد است و با چالش های رشدی خاصی همراه است که ممکن است روشی را شکل دهد که زوجین در مورد اختلاف نظر، بحث و گفتگو درباره مسائل و یافتن راه حل های بالقوه بحث کنند (ولش و شورمن، ۲۰۱۸). مطالعات تجربی نشان می دهد که زوجین تمایل بیشتری به نادیده گرفتن تفاوت ها در نظرات به منظور حفظ «نما» مثبت در روابط خود نشان می دهند (تووال-ماشیاچ و شولمن، ۲۰۱۶).

همچنین تعارض یکی از عوامل مهمی است که می تواند تأثیر زیادی بر سلامت روانی زوجین داشته باشد. در حالت تعارض فرد انرژی روانی زیادی مصرف می کند تا یکی از حالات و راه های مقابل خود را برگزیند. قرار گرفتن در چنین شرایطی با توجه به استرس زا بودن آن قابل توجه است و ماندن در چنین شرایطی به صورت طولانی مدت، می تواند اثرات فزاینده مخربی داشته باشد. تعارض هنگامی سازنده است که منجر به تبیین مسائل و مشکلات شود؛ افراد را برای حل اموری که برای آنها اهمیت دارد درگیر کند؛ موجب ارتباطات شود و به افراد در توسعه ادراک و مهارتشان کمک کند (دولبین و همکاران، ۲۰۱۷). هنگامی تعارض مخرب است که موجب تضعیف عزت نفس شود؛ توجه را از فعالیت های مهم دور سازد و منجر به رفتارهای مضر و غیرمسئولانه شود (بکس و همکاران، ۲۰۲۱). از جمله راهبردهایی که برای حل تعارض استفاده می شود می توان به اعمال سلطه و قدرت، سازش و مصالحه، اجتناب و گذشت اشاره کرد.

در طول اوایل زندگی مشترک، اهداف روابط در درجه اول بر حفظ رابطه متمرکز است، در حالی که با گذر زمان مختصری از زندگی مشترک، معمولاً تعهد عاطفی عمیق تری به شریک زندگی و رابطه دارد (سایمون، کوبیلسکی و مارتین، ۲۰۱۸). این تغییرات رشدی در تجربیات عاشقانه با تغییرات مربوطه در دانش درباره معنای تعارض همراه است. بدین ترتیب، تعارضات اغلب به عنوان عواملی مورد انتظار در نظر گرفته می شود که تا حدودی پتانسیل سازنده تری دارد تا مخرب. زوجین در این دوره نیز تمایل دارند به اهداف ارتباط محور به جای اهداف خود متمرکز، شریک محور و انتقام جویانه امتیاز دهند. به این ترتیب، مذاکره بیشتر به عنوان یک استراتژی حل و فصل استفاده می شود تا تبعیت یا تهاجم (سایمون و همکاران، ۲۰۱۸).

یکی از اهداف مهم علوم رفتاری تسهیل روابط و بهبود تعارضات زناشویی است که در این راستا روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که از طریق هوش منطقی میتوان رابطه را آغاز کرد، اما دوام آوردن آن به هوش عاطفی بستگی دارد و هوش هیجانی میتواند آغازگر اختلال در روابط بین فردی و طلاق زوجها باشد (ماری و آدهیکاری، ۲۰۲۲). در این

راستا تحقیقات رابطه منفی مؤلفه های بی ثباتی هیجانی و بازگشت هیجانی از هوش هیجانی با رضایت زناشویی (میری، جلال منش، فشارکی، ۱۳۹۸) و همچنین تاثیر مؤلفه های هوش هیجانی (همدلی، آگاهی هیجانی، تنظیم هیجانی و بیان هیجانی) در میزان رضامندی زناشویی را مورد تایید قرار داده اند (تی و اوید، ۲۰۲۴).

نتایج پژوهش نشان داد آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی (خدایاری و همکاران، ۱۴۰۰)، صمیمیت اجتماعی (حجازی و امیری، ۱۳۹۸)، سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی (میلانی و همکاران، ۲۰۲۱) کیفیت زندگی جنسی و بهزیستی روانشناختی زوجین (اوزدمیر دیهان و همکاران، ۲۰۲۴) موثر است. به گفته شولمن، مایز، کوهن، سواين و لکمن (۲۰۱۸)، حتی زمانی که اختلاف نظرها بررسی می شود، به صورت سطحی انجام می شود تا وحدت در بحث بیشتر حفظ شود. هنگام بحث و گفتگو با همسر خود، رایج ترین استراتژی های گزارش شده سازش، حواس پرتی و اجتناب است (فلدمن و گوون، ۲۰۱۹). برخی از جنبه های هوش هیجانی برای تقویت مهارت مدیریت تعارض و مدیریت تعارضهای بعدی موثر می باشند (شی و همکاران، ۲۰۲۵) و آموزش هوش هیجانی بر افزایش قابلیت های فردی و اجتماعی زنان و مردان دانشجو موثر بوده است (لی، ۲۰۲۵). بر این اساس هوش هیجانی بیانگر آن است که در روابط اجتماعی و در بده بستانهای روانی عاطفی در شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است، یعنی فرد در شرایط مختلف بتواند امید را همیشه در خود زنده نگه دارد، با دیگران همدلی نماید، احساسات دیگران را بشنود، برای بدست آوردن پاداش بزرگتر، پاداشهای کوچک را نادیده انگارد، نگذارد نگرانی، قدرت تفکر و استدلال او را مختل نماید، در برابر مشکلات پایداری نماید و در همه حال انگیزه ی خود را حفظ نماید (اخگر و فاتحی زاده، ۱۴۰۰). با توجه به مطالب فوق در این پژوهش در پی این مسئله مهم هستیم که آیا آموزش هوش هیجانی بر مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض در زوجین شهر ورامین موثر است؟

روش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات کاربردی و نیمه آزمایشی است که در آن از طرح پس آزمون با گروه آزمایش استفاده شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین شهر ورامین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال ۱۴۰۴ می باشد. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از زوجین می باشد که از این تعداد ۳۰ نفر را زنان و ۳۰ نفر را مردان تشکیل می دهند. روش نمونه گیری نیز به صورت در دسترس می باشد. ملاک ورود به پژوهش عبارتند از: محدوده سنی ۳۰ تا ۵۰ سال سن، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، عدم دریافت پروتکل های آموزشی دیگر، داشتن سلامت روانی و عدم دریافت داروهای روان درمانی. ملاک های خروج از نمونه عبارتند از غیبت بیش از یک جلسه، عدم رضایت از کیفیت آموزش. ابزار پژوهش به شرح زیر می باشد:

۱- پرسشنامه سبک های حل تعارض ویکز (۱۹۹۴): پرسشنامه سبک حل تعارض به عنوان ابزاری برای اندازه گیری ایده های حل تعارض و توانایی شخص در خلق و ارائه راه حل های برنده- برنده و سودمند به حال طرفین تعارض برای جمعیت عمومی توسط ویکز (۱۹۹۴) و فیشر و اوری (۱۹۹۱) ساخته شد. علاوه بر آن، عبارات این پرسشنامه ادراک و برداشت پاسخ دهندگان را بر مبنای اینکه معمولاً چگونه در رفتارهای خاص مرتبط با تعارض وارد می شوند و میزان آگاهی آنها از موضوع تعارض را می سنجند. این پرسشنامه شامل ۴۰ سوال ۵ گزینه ای است و دارای ۵ مقیاس سبک یکپارچه، سبک اجتنابی، سبک مسلط، سبک مصالحه، سبک ملزم شده می باشد. در نمره گذاری در ابتدا نمرات هر زیر

مقیاس و سپس جمع کل نمرات زیر مقیاس ها را یادداشت می کنیم. جمع نمرات هرچه بالاتر باشد، نشان دهنده توانایی فرد در ارائه حل تعارض کارآمد است. ارزیابی کلی این تست نشان می دهد با استفاده از روش دو نیمه کردن، نمره دو فاکتور دو و هفت از کل فاکتورهای این تست پایا و معتبر بودند. پایایی این آزمون در تحقیقات مختلف از ۰/۷۲ تا ۰/۸۳ گزارش شده است (باباپور، ۱۳۹۵). ضریب آلفای کرونباخ نمونه ۴۰ سوالی این تست ۰/۷۸ برآورده شده است.

۲- پرسشنامه سبکهای دفاعی (DSQ)) این پرسشنامه توسط باند و همکاران در سال ۱۹۸۳ تهیه شد و شامل ۴۰ سوال بود و باند و همکارانش با استفاده از روشهای تحلیل عاملی ۴ سبک دفاعی را در سطح مکانیسمها مشخص کرده بودند (اندروز و همکاران ۱۹۹۳؛ موریس و مرکلباچ، ۱۹۹۶؛ هایاشی و همکاران، ۲۰۱۴) که این ۴ سبک عبارتند از: (۱) سبک سازش نیافته، (۲) سبک تحریف تصویر ذهنی، (۳) سبک خود- قربانی، (۴) سبک سازش یافته. این پرسشنامه به سبک لیکرت ۵ گزینه ای طراحی شد و به هر سوال بین ۱ الی ۵ نمره تعلق می گیرد. در پژوهش حیدری نسب (۱۳۹۵) اعتبار پرسشنامه سبکهای دفاعی نیز از طریق روش بازآزمایی و نیز محاسبه آلفای کرونباخ انجام شده است. ضریب اعتبار و آلفا در گروههای مطالعه به تفکیک در دانش آموزان و دانشجویان و جنسیت گروه نمونه گیری و نیز سبکهای دفاعی نشان می دهد بالاترین آلفای کلی در مردان دانشجو (۰/۸۱) و پایینترین آلفای کلی در دانش آموزان دختر (۰/۶۹) مشاهده می شود. در سبکهای دفاعی، بالاترین آلفا مربوط به سبک رشد نیافته (۰/۷۲) و کمترین مربوط به سبک روان آزرده وار می گردد (۰/۵۰). همچنین بالاترین آلفای بین دو نیمه به مردان دانشجو و کمترین به سبک روان آزرده وار مربوط می شود. همه همبستگیهای مربوط به دو بار اجرای پرسشنامه در گروههای مورد مطالعه در مقایسه با مقادیر بحرانی معنادار هستند. بر اساس این یافته، مشخص گردید پرسشنامه سبکهای دفاعی در گروههای مورد مطالعه از اعتبار مناسبی برخوردار است (حیدری نسب، ۱۳۹۵)

آموزش هوش هیجانی

آموزش هوش هیجانی بر اساس نظریه گلمن (۱۹۹۵) تهیه شده و شامل ۶ جلسه هفته ای یک جلسه است. خلاصه جلسات بدین ترتیب است: خودآگاهی هیجانی، شناخت هیجانات دیگران، ابراز وجود، مهارتهای بین فردی و همدلی، کنترل استرس، مسئولیت پذیری اجتماعی و انعطاف پذیری.

پروتکل آموزش مهارت هوش هیجانی

جدول ۱ شرح جلسات شیوه هوش هیجانی

جلسه	عنوان	شرح
اول	هوش هیجانی	آشنایی زوجین با هوش هیجانی و کاربرد آن در زندگی زنانشویی
دوم	راه های افزایش هوش هیجانی	برقراری رابطه ای توأم با همکاری و مشارکت برای افزایش و تقویت هوش هیجانی، شناسایی حالات هیجانی و درک هیجان ها توسط زوجین
سوم	راه های افزایش هوش هیجانی	تنظیم و کنترل هیجان. استفاده مؤثر از هیجان ها توسط زوجین

چهارم	مؤلفه های هوش هیجانی	آشنایی زوجین با مؤلفه های هوش هیجانی و کاربرد آنها در زندگی زناشویی (خودآگاهی، همدلی، مسئولیت پذیری، روابط بین فردی، حل مسأله، خوش بینی، سازگاری)
پنجم	همبستگی دو نفری	توانایی زوجین در ایجاد ارتباط و همدلی و رابطه ای توأم با رضایت و علاقه
ششم	نتیجه گیری	مروری بر نتایج جلسات قبل و جمع بندی مطالب گذشته

پس از هماهنگی با مراکز مشاوره شهر ورامین جهت در اختیار قرار دادن نمونه های مورد نظر، افراد نمونه دعوت به مشارکت شده و بعد از مشاوره با بیان توضیحات به زوجین شرایط را برای ایجاد محیط آمین و بدون از استرس برای زوجین، ابتدا پرسشنامه های پژوهش در اختیار افراد نمونه قرار گرفت و بعد از تکمیل افراد به دو گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی تقسیم شدند. در گروه گواه طی مدت پژوهش از فروردین ماه ۱۴۰۴ الی خرداد ماه ۱۴۰۴ مداخله ای صورت نگرفت و گروه آزمایش در این مدت پروتکل آموزش هوش هیجانی را در مرکز مشاوره آوای ذهن دریافت کردند و آموزش به زوجین توسط مشاوران مرکز انجام گرفت. بعد از اتمام دوره آموزش هر دو گروه پرسشنامه های پژوهش را جهت انجام مرحله پس آزمون تکمیل نمودند و به افراد نمونه اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی می ماند و با رضایت کامل در پژوهش شرکت داده شدند و رضایت آگاهانه از زوجین دریافت شد. همچنین در پایان مطالعه، تمامی موارد آموزش داده شده به هر دو گروه آزمون، در قالب یک بسته آموزشی به گروه کنترل ارائه شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل فرضیه های تحقیق از روش تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. کلیه مراحل انجام این بخش از پژوهش با استفاده از نرم افزار **Spss 27** اجرا شد.

یافته ها

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیر مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض در دو گروه

گروه	متغیر	مرحله	انحراف استاندارد	میانگین	کجی	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$\bar{X}_3$
آزمایش	مکانیسم رشد یافته	پیش آزمون	۲.۱۳۴	۲۷.۲۷	-۰.۰۴۹	-۱.۰۶۶	۳۱	۲۴
		پس آزمون	۲.۵۲۶	۳۱.۶۷	۰.۲۸۱	-۱.۱۲۳	۳۴	۲۶
	مکانیسم رشد نایافته	پیش آزمون	۳.۳۲۷	۲۷.۲۷	۰.۹۶۷	۱.۰۰۳	۳۷	۲۵
		پس آزمون	۱.۶۴۲	۲۲.۲۰	-۰.۱۳۳	-۰.۴۷۵	۲۹	۲۳
آزمایش	مکانیسم روان آزرده	پیش آزمون	۱.۹۰۷	۳۵.۶۰	-۰.۱۳۰	-۰.۴۲۸	۳۹	۳۲
		پس آزمون	۲.۰۷۷	۳۰.۰۰	-۰.۵۸۳	-۰.۲۹۱	۳۷	۳۰
	سبک یکپارچه	پیش آزمون	۱.۹۸۱	۲۶.۹۳	۰.۹۹۷	۱.۹۳۱	۳۲	۲۴
		پس آزمون	۳.۹۸۰	۳۱.۱۳	۱.۶۲۰	۱.۹۴۲	۳۹	۲۶
آزمایش	سبک اجتنابی	پیش آزمون	۲.۰۵۹	۲۶.۶۷	-۰.۲۱۸	-۰.۸۱۸	۳۰	۲۳
		پس آزمون	۲.۰۵۹	۲۶.۶۷	-۰.۲۱۸	-۰.۸۱۸	۳۰	۲۳

گروه	متغیر	مرحله	انحراف استاندارد	میانگین	کجی	سبک	سبک	سبک
گروه اول	سبک مسلط	پس آزمون	۲.۳۲۶	۳۰.۴۷	-۰.۱۴۸	-۱.۳۰۰	۳۳	۲۶
		پیش آزمون	۱.۱۸۳	۲۲.۶۰	۰.۳۲۲	-۰.۳۴۰	۲۵	۲۱
		پس آزمون	۲.۳۵۰	۲۶.۳۳	-۰.۳۱۰	-۰.۷۵۷	۲۹	۲۱
	سبک مصالحه	پیش آزمون	۱.۳۸۷	۱۱.۲۷	-۰.۳۶۵	-۱.۱۲۵	۱۳	۹
		پس آزمون	۱.۷۱۸	۱۴.۳۳	-۰.۰۱۴	-۰.۵۳۶	۱۶	۱۰
	سبک ملزم شده	پیش آزمون	۱.۳۰۲	۱۶.۴۷	-۰.۳۶۴	-۰.۹۶۰	۱۸	۱۴
گروه دوم	مکانیسم رشد یافته	پس آزمون	۱.۸۸۲	۱۹.۶۰	۰.۰۸۰	-۰.۲۸۲	۲۲	۱۵
		پیش آزمون	۱.۶۲۴	۲۴.۴۷	-۱.۱۱۵	-۰.۰۳۵	۳۰	۲۵
	مکانیسم رشد نایافته	پس آزمون	۲.۳۸۰	۲۵.۶۷	۰.۲۰۱	-۰.۲۰۲	۳۳	۲۴
		پیش آزمون	۲.۶۰۴	۲۶.۹۳	۰.۵۴۳	۱.۰۶۳	۳۳	۲۴
	مکانیسم روان آزوده	پس آزمون	۱.۶۱۲	۲۵.۱۳	-۰.۶۸۴	۰.۴۵۳	۲۹	۲۴
		پیش آزمون	۲.۱۹۷	۳۶.۷۳	-۱.۰۱۳	۰.۰۷۸	۳۹	۳۲
	سبک یکپارچه	پس آزمون	۱.۶۴۸	۳۵.۲۰	-۰.۳۳۹	۰.۰۰۱	۳۸	۳۲
		پیش آزمون	۱.۲۸۰	۲۵.۹۳	-۰.۸۴۷	۰.۱۴۱	۲۸	۲۴
	سبک اجتنابی	پس آزمون	۲.۵۰۳	۲۶.۴۷	۰.۰۴۴	-۰.۹۳۲	۲۹	۲۱
		پیش آزمون	۱.۸۸۵	۲۶.۱۳	-۰.۹۷۷	۰.۰۰۱	۲۹	۲۳
	سبک مسلط	پس آزمون	۱.۸۰۷	۲۷.۸۷	۰.۶۴۹	۰.۷۳۰	۳۲	۲۵
		پیش آزمون	۱.۷۵۱	۲۲.۹۳	-۰.۸۹۱	۰.۰۲۴	۲۶	۲۰
	سبک مصالحه	پس آزمون	۲.۰۵۲	۲۳.۲۷	-۰.۹۴۹	۰.۲۱۵	۲۸	۲۱
		پیش آزمون	۱.۷۶۷	۱۲.۱۳	-۰.۸۰۱	-۰.۲۳۲	۱۵	۹
	سبک ملزم شده	پس آزمون	۱.۷۳۲	۱۳.۰۰	-۰.۳۲۶	-۰.۱۹۰	۱۶	۱۰
		پیش آزمون	۱.۷۵۱	۱۶.۹۳	-۰.۸۹۱	۰.۰۲۴	۲۰	۱۴
		پس آزمون	۱.۹۳۵	۱۷.۲۰	۰.۱۳۴	۰.۱۵۳	۲۲	۱۵

چنانچه در جدول ۲ مشاهده می شود میانگین نمرات مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض در گروه گواه در مرحله پس آزمون به نسبت پیش آزمون تفاوت زیادی در میانگین نمرات مشاهده شد ولی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون به نسبت پیش آزمون تفاوت اندکی مشاهده شد.

جدول ۳ نتایج آزمون لوین، فرض همگنی واریانس متغیر مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض

متغیر	لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
مکانیسم رشد یافته	۰.۷۶۱	۲	۵۸	۰.۴۷۳
مکانیسم رشد نیافته	۰.۰۴۱	۲	۵۸	۰.۹۶۰
مکانیسم روان آزرده	۰.۵۵۳	۲	۵۸	۰.۵۸۰
سبک یکپارچه	۰.۷۷۰	۲	۵۸	۰.۴۶۹
سبک اجتنابی	۰.۲۸۰	۲	۵۸	۰.۷۵۷
سبک مسلط	۳.۰۱۶	۲	۵۸	۰.۰۶۰
سبک مصالحه	۰.۴۷۸	۲	۵۸	۰.۶۲۳
سبک ملزم شده	۰.۹۸۰	۲	۵۸	۰.۳۸۴

با توجه به یافته های جدول ۳ و با توجه به میزان F بدست آمده از آزمون لوین تفاوت معناداری در سطح $\alpha = ۰.۰۵$ مشاهده نمی شود، بنابراین فرض صفر یعنی فرض همگنی واریانس ها پذیرفته می شود. با توجه به تایید پیش فرض های لازم برای استفاده از آزمون تحلیل واریانس، در این بخش جداول و نتایج بدست آمده برای فرضیات پژوهش ارائه شد.

جدول ۴ نتایج آزمون لامبدای ویلکز نمرات مکانیسم های دفاعی در گروه

نام آزمون	value	F	SIG	ATA
آزمون اثر پیلای	۰.۵۶۴	۲.۰۹۹	۰.۱۱۳	۰.۵۶۴
آزمون لامبدای ویلکز	۰.۴۳۶	۲.۰۹۹	۰.۱۱۳	۰.۵۶۴
آزمون اثر هتلینگ	۱.۲۹۲	۲.۰۹۹	۰.۱۱۳	۰.۵۶۴
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱.۲۹۲	۲.۰۹۹	۰.۱۱۳	۰.۵۶۴

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود اثر گروه بر ترکیب مولفه های مورد مطالعه معنی دار می باشد. بر این اساس، مجذور اتا نشان می دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به مولفه های متغیر وابسته در مجموع معنی دار است و میزان این تفاوت، برای مکانیسم رشد یافته، مکانیسم رشد نیافته، مکانیسم روان آزرده به صورت ترکیب گروهی، بر اساس آزمون لامبدای ویلکز $۰/۴۳$ است.

جدول ۵ نتایج تحلیل کواریانس نمرات پس آزمون گروه ها در مولفه های مکانیسم های دفاعی

متغیر وابسته	MS	DF	MM	F	SIG	ATA
مکانیسم رشد یافته	۷.۶۱۰	۱	۷.۶۱۰	۱۱.۶۰۰	۰.۰۰۴	۰.۷۸۷
مکانیسم رشد نیافته	۳.۱۴۰	۱	۳.۱۴۰	۵.۶۶۲	۰.۰۱۸	۰.۶۱۷

۰.۵۱۲	۰.۰۲۴	۵.۲۴۸	۰.۳۰۸	۱	۰.۳۰۸	مکانیسم روان آزرده
۰.۱۹۷	۰.۰۳۹	۴.۹۰۴	۱۹.۶۶۸	۱	۱۹.۶۶۸	سبک یکپارچه
۰.۳۷۸	۰.۰۰۲	۱۲.۱۳۴	۱۱.۹۹۸	۱	۱۱.۹۹۸	سبک اجتنابی
۰.۲۸۸	۰.۰۱۰	۸.۰۹۵	۱۶.۵۵۲	۱	۱۶.۵۵۲	سبک مسلط
۰.۳۵۰	۰.۰۷۵	۳.۵۲۵	۲.۸۸۱	۱	۲.۸۸۱	سبک مصالحه
۰.۲۰۴	۰.۰۰۵	۵.۱۳۲	۵.۶۸۶	۱	۵.۶۸۶	سبک ملزم شده
			۱.۶۵۴	۵۰	۳۳.۰۸۶	مکانیسم رشد یافته
			۱.۱۷۹	۵۰	۲۳.۵۸۹	مکانیسم رشد نایافته
			۱.۲۴۲	۵۰	۲۴.۸۴۸	مکانیسم روان آزرده
			۴.۰۱۰	۵۰	۸۰.۲۰۶	سبک یکپارچه
			۰.۹۸۹	۵۰	۱۹.۷۷۵	سبک اجتنابی
			۲.۰۴۵	۵۰	۴۰.۸۹۳	سبک مسلط
			۰.۸۱۷	۵۰	۱۶.۳۴۷	سبک مصالحه
			۱.۱۰۸	۵۰	۲۲.۱۶۱	سبک ملزم شده

با توجه به نتایج ذکر شده در جدول ۵، پس از کنترل نمرات پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون وجود دارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی بر مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض در زوجین تاثیر دارد ($P < 0.01$).

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر مکانیسم های دفاعی و سبک حل تعارض در زوجین در سطح اطمینان ۰/۰۱ تاثیر دارد. این یافته با نتایج پژوهش خدایاری و همکاران (۱۴۰۰)، حجازی و امیری (۱۳۹۸)، گازیبارا و همکاران (۲۰۲۱) دلونگیس و همکاران (۲۰۲۰) همسو می باشد. در تبیین یافته می توان گفت هیجانات به دلیل ماهیت متغیرشان می توانند در سطوح مختلف هوشیار و ناهشیار تجربه گردند. به علاوه آن دسته از هیجانات که منبع اضطراب هستند توسط سازوکارهای دفاعی به ناهشیار رانده می شوند. از طرفی، خود سازوکارهای دفاعی نیز در سلسله مراتب سه گانه خود (رشد یافته، رشد نایافته و روان آزرده) به ۲ دسته انطباقی (رشد یافته) و غیر انطباقی (رشد نایافته و روان آزرده) تقسیم شده اند. در این بین تحقیقات نشان داده که آن دسته از افرادی که هوش هیجانی آموزش می بینند و به سطح مطلوبی از هوش هیجانی می رسند، در برابر اضطراب از سازوکارهای دفاعی انطباقی (رشد یافته) کنند و در مقابل آن دسته از افرادی که از استفاده می سازوکارهای دفاعی رشد نایافته و روان آزرده استفاده می کنند هوش هیجانی پایینی

دارند به عبارتی با توجه به تعریف هوش هیجانی به عنوان توانایی درک و مدیریت هیجانات آن دسته از افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند قادر خواهند بود هیجانات خود را با سازگاری روان شناختی بالاتر اداره کرده، از سازو کارهایی که انطباقی تر هستند استفاده کنند. از طرفی افرادی که از مکانیسمهای دفاعی رشد نایافته برخوردارند، به علت آگاهی هیجانی پایین تر رشد من و پیچیدگیهای شناختی کمتری دارند. رشد سطحی من در این افراد مانع استفاده از دفاعهای رشد یافته در آنها می شود. استفاده از روش هوش هیجانی با کمک به شناسایی و کلامی سازی هیجانها، سطح شناخت هیجانی را بالا برده و من را در استفاده از دفاع های سالم تر یاری میدهد (لن، کوئینلان شوارتز والکر و زیتلین (۱۹۹۰). از طرفی، نداشتن آگاهی هیجانی باعث میشود فرد به ناچار از راهبردهای دیگری برای تنظیم هیجانهای خود استفاده کند، آگاهی هیجانی که طی فرایند آشکارسازی رخ میدهد مرتبط با تنظیم هیجان نیز است. به عبارتی، آگاهی هیجانی به تنظیم صحیح هیجانها کمک میکند. در نتیجه به دنبال اعمال آشکارسازی و با افزایش سطح آگاهی هیجانی تغییر تنظیم هیجانی و پیدایش معنا در تجارب هیجانی پاسخهای مقابلهای سازگار برای فرد به وجود آمده و فرد راهبردهای غیر انطباقی را کنار می گذارد و توانایی استفاده از دفاع های سالم تر را پیدا می کند (براکت^۱ و همکاران، ۲۰۱۵).

آنچه مسلم است اتخاذ نوع سبک مورد استفاده، متأثر از عوامل بسیاری است که بررسی هر یک از این عوامل می تواند موضوعی برآورنده برای مطالعات از این دست محسوب شود. مهارتهای کنترل هیجانی در روابط مخصوصا در درون سازمان پیچیده ای بنام خانواده و تأثیر آن بر نوع مقابله با تعارضات زناشویی موضوعی است که در تحقیق حاضر بررسی شد. در راستای نتایج بدست آمده به طور کلی می توان اینگونه استنباط نمود که وجود تعارضات بخش جدایی ناپذیر زندگی انسان به ویژه در روابط زناشویی است چرا که در خلال یک ارتباط نزدیک، عادات یا تفاوتها بارزتر می شوند و تحت تأثیر موقعیتهای هیجانی و واکنشهای نادرست قرار میگیرند. مطالعات در زمینه حل تعارض نشان می دهد که سبکهای مختلفی برای حل تعارض از سوی همسران به کار گرفته میشود که برخی سازنده و برخی مخرب است. در واقع میزان کنترلی که افراد در شرایط هیجانی بر روی رفتارها و واکنشهای خود دارند در اتخاذ سبک مورد استفاده برای حل تعارض تأثیرگذار است. آشفته‌گی های هیجانی و از کنترل خارج شدن هیجانها، افراد را از تفکر به شیوه منطقی باز می دارد و تأثیر منفی بر حل تعارض به شیوه مناسب می گذارد به نحوی که فرد بدون تأمل به چگونگی حل آن و با استفاده از یک سبک منجر به شکاف و فاصله در روابط نزدیک خود می شود.

به طور کلی سبکهای غیرمؤثر مدیریت تعارض، که موجب بروز مشکلاتی در روابط همسران می شود، اشکال متعددی دارد که شایعترین آن سبکهای مسلط، لازم و اجتنابی است. افرادی که در کنترل هیجانهای خود ناتوان هستند به دلیل عدم کنترل رفتار، افکار و واکنشهای خود بیشتر از این روشها استفاده می نمایند. برای چنین افرادی زندگی زناشویی به مثابه میدان جنگ است. هدف آنها کسب قدرت و برنده شدن حتی به قیمت زیر پا گذاشتن حقوق و احترام دیگری

¹ Bracett

است. آنها بدون توجه به نظر همسرشان، به خواسته خود اصرار می ورزند و به دلیل مشکل در کنترل هیجان معمولاً از روشهای پرخاشگرانه مثل فریاد یا اعمال زور استفاده می کنند. استفاده از سبکهای نادرست در روابط منجر به شکل گیری یک دور باطل در عدم کنترل هیجانها می شود، به طوریکه ابتدا کنترل نداشتن بر روی هیجانها منجر به استفاده از سبک نامناسب در روابط میشود و در ادامه استفاده از سبک نادرست در روابط منجر به بروز هیجانهای منفی با شدت بیشتر می شود. به طور کلی برای کنترل تعارض، بایستی هیجانهای مرتبط با آن را شناخت (ملکزاده و همکاران، ۱۳۹۶). این پژوهش با محدودیت هایی روبرو شده به دلیل نوع متغیرهای پژوهش زوجینی که در پژوهش شرکت داشتند در زمان تکمیل پرسشنامه با استرس روبرو میشدند که این عامل می تواند در نتایج پژوهش تاثیر منفی داشته باشد. همچنین ابزار پژوهش تنها پرسشنامه بود و به دلیل محدودیت زمانی از سایر ابزارهای پژوهش مانند مصاحبه استفاده نشد. پیشنهاد می شود پژوهش های بیشتری در شهرهای مختلف کشور انجام شود تا نتایج دقیقتری کسب شود. در نهایت پیشنهاد می شود از سایر ابزارها مانند مصاحبه استفاده شود تا بتوان بعد از اجرای مصاحبه و گفتگو با زوجین نتایج دقیقتری کسب نمود. با استناد به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می شود با آموزش، شناسایی، کنترل و تنظیم مناسب هیجانها به افراد جامعه مخصوصاً زوجین دارای مشکلات زناشویی، آنها را در مقابله مناسب با مسائل و مشکلات خود و رفع اختلافات یاری رساند.

منابع

- آتشکار، رقیه. فتحی آشتیانی، علی. آزادفلاح، پرویز. (۱۴۰۱). ارتباط سبکها و مکانیسم های دفاعی با سیستم های مغزی/ رفتاری. روان شناسی بالینی، ۴(۴)، ۷۳-۶۳.
- اخگر، مسعود و فاتحی زاده، مریم. (۱۴۰۰). اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج و افزایش مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج. روانشناسی خانواده، ۸(۱)، ۷۸-۶۵. doi: 10.22034/ijfp.2021.247984
- اخوان علیپور، رضوان. (۱۳۹۷). سازوکارهای دفاعی و راه های مقابله در افراد مبتلا به اختلال اضطراب منتشر و افسردگی اساسی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار). ۱۴: ۳۸-۳۳.
- پارویی، مهدی، بسطامی کتولی، مالک، کریلایی اسماعیل، انسبه، کاظمی رضایی، سید علی، کاظمی رضایی، سید ولی. (۱۳۹۷). پیش بینی رضایت زناشویی پرستاران بر اساس سبک های دلبستگی، مکانیسم های دفاعی و کیفیت زندگی. روان پرستاری، ۶(۲): ۲۴-۳۲
- حجاری سارا، امیری شعله، یارمحمدیان احمد، ملک پور مختار. (۱۳۹۸). بررسی اثر بخشی آموزش گروهی حل مسئله بر میزان سازگاری اجتماعی زنان مبتلا به اختلال خلقی دو قطبی. تحقیقات علوم رفتاری. ۴(۱): ۵۸-۵۲
- خدایاری فرد، محمد، چشمه نوشی، میترا، رحیمی نژاد، عباس، فراهانی، حجت اله. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مولفه های هوش هیجانی بر سازگاری اجتماعی و صمیمیت اجتماعی. مجله روانشناسی، ۱۵(۴ (پیاپی ۶۰))، ۳۶۸-۳۵۳.
- روشن، رسول. مقدسین، مریم. (۱۳۹۴). پنج عامل بزرگ شخصیت و مکانیسم های دفاعی در پیش بینی کیفیت زندگی زنان دارای اختلال بدکارکردی جنسی. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۵(۱)، ۵۰-۳۷.
- شاکر دولق، علی. قریشی بوکانی، کوثر. (۱۴۰۰). نقش ویژگی های شخصیتی و مکانیسم های دفاعی در پیش بینی سازگاری زناشویی زوجین دارای مشکل نازایی. فصلنامه نسیم تندرستی، ۳(۴)، ۳۶-۳۰.

متین، حسین. حیاتی، مژگان. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی ایماگوتراپی بر مکانیسم‌های دفاعی و حل مشکل زنان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی. ۸ (۳۲)، ۸۷-۶۳.

ملک‌زاده فریده، نوید بهناز، محمدی مریم، عمانی سامانی رضا. (۱۳۹۶). بررسی عزت‌نفس و سبک‌های دفاعی در زوج‌های نابارور بر اساس علت ناباروری در مرکز درمان ناباروری رویان در سال ۱۳۹۶. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ۲۸ (۷): ۲۸۷۸-۲۸۶۷.

موسی زاده، طهماسب. ادیب، علیرضا. متولی، رحیم. (۱۳۹۷). بررسی تطبیقی میزان و نحوه استفاده از مکانیسم‌های دفاعی در بین بیماران دیابتی و افراد سالم در سال ۱۳۹۷. فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی. ۱۹: ۶۱-۶۷.

میری، ق.، جلال منش، ش.، فشارکی، م. (۱۳۹۸). تأثیر هوش هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی دانشجویان پرستاری. روان پرستاری، ۷ (۱)، ۲۵-۳۲.

Békés, V., Aafjes-van Doorn, K., Spina, D., Talia, A., Starrs, C. J., & Perry, J. C. (2021). The Relationship Between Defense Mechanisms and Attachment as Measured by Observer-Rated Methods in a Sample of Depressed Patients: A Pilot Study. *Frontiers in psychology*, 12, 648503.

Bracett MA, Warner RM, Bosco JS. (2015). "Emotional intelligence and relationship quality among couples". *Personal Relationships*, 12, 197-212.

Cramer P. (2015). Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *J Pers Assess*. 97:114-22.

Dolban ML, Rubén Parra-Cordona J, Gale JE. (2017). Mixed methods clinical research with couples and families. In: Miller RB, Johnson LN, editors. *Advanced Methods in Family Therapy Research. A Focus on Validity and Change*. New York, NY: Routledge. 266-281.

Feldman SS, Gowen LK. (2019). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*. 27(6):691-717.

Kampe, L., Bohn, J., Remmers, C., & Hörz-Sagstetter, S. (2021). It's Not That Great Anymore: The Central Role of Defense Mechanisms in Grandiose and Vulnerable Narcissism. *Frontiers in psychiatry*, 12, 661948.

Kernberg OF . (2016) Factors in the psychoanalytic treatment of narcissistic personalities. *J Am Psychoanal Assoc*. 18:51-85.

Li, Y., Huang, L., Naseem, S., & Shen, Q. (2025). How emotional intelligence affects college teachers' wellbeing in China? The mediating role of work-family support. *Frontiers in psychology*, 16, 1517842. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517842>

Mary, T. M.J., Adhikari, K. (2022). Association between emotional intelligence and marital quality of married couples. *IJPSS*, 12(2), 222-236

Milani, A. S., Hosseini, M., Matbouei, M., & Nasiri, M. (2021). Effectiveness of emotional intelligence training program on marital satisfaction, sexual quality of life, and psychological well-being of women. *Journal of education and health promotion*, 9, 149. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_124_20

Özdemir Cihan, M., & Dilekmen, M. (2024). Emotional intelligence training for pre-service primary school teachers: a mixed methods research. *Frontiers in psychology*, 15, 1326082. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1326082>

Robins RW, Tracy JL, Shaver PR. (2020) Shamed into self-love: dynamics, roots, and functions of narcissism. *Psychol Inquiry*. 12:230-6.

Shi, Y., Cheng, Q., Wei, Y., Liang, Y., & Zhu, K. (2025). Effects of Peer and Teacher Support on Students' Creative Thinking: Emotional Intelligence as a Mediator and Emotion Regulation Strategy as a Moderator. *Journal of Intelligence*, 13(5), 53. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13050053>

- Simon VA, Kobielski SJ, Martin S. (2018). Conflict beliefs, goals, and behavior in romantic relationships during late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 37(3):324–335.
- Tea, A., & Ovid, D. (2024). A Model for Emotional Intelligence in Biology Education Research. *CBE life sciences education*, 23(4), es12. <https://doi.org/10.1187/cbe.23-10-0198>
- Tuval-Mashiach R, Shulman S. (2016). Resolution of disagreements between romantic partners, among adolescents, and young adults: Qualitative analysis of interaction discourses. *Journal of Research on Adolescence*. 16(4):561–588.
- Welsh DP, Shulman S. (2018). Directly observed interaction within adolescent romantic relationships: What have we learned? *Journal of Adolescence*. 31:877–891.

