

## *Effects of Skill-Based Emotional Intelligence Training Program on Marital Satisfaction in Married Students*

Nader Jafaribalalmi<sup>1</sup>,  
Alireza Khalilian<sup>2</sup>,  
Roben Poghosyan<sup>3</sup>,  
Shokoh Navabinezhad<sup>4</sup>

<sup>1</sup> PhD in Psychology, Faculty of Humanity & Social Science, Mazandaran University, Babolsar, Iran

<sup>2</sup> Professor, Department of Biostatistics, Faculty of Medicine, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

<sup>3</sup> Professor, Department of Psychology, Faculty of Education, Mangavazhgan University, Yerevan, Armenia

<sup>4</sup> Professor, Department of Psycholog and Counseling, Faculty of Humanities, Kharazmi University, Tehran, Iran

(Received October 26, 2015 Accepted January 26, 2016)

### **Abstract**

**Background and purpose:** Emotional intelligence skills could create and improve marital satisfaction. This study sought to evaluate the effect of skill-based emotional intelligence training program on marital satisfaction in married students.

**Materials and methods:** A semi-experimental study was conducted in which 60 married students (in Mazandaran University, Iran) studying in undergraduate courses were randomly selected and assigned into experimental and control groups. The subjects in the experimental group received skill-based emotional intelligence training for 15 sessions. The ENRICH Marital Satisfaction Scale and emotional intelligence (EI) questionnaire were used and the results were evaluated in both groups, before and after the intervention.

**Results:** The mean level of emotional intelligence in experimental group significantly improved ( $343.70 \pm 43.21$ ) compared to that before the intervention ( $327.76 \pm 44.66$ ) and compared to that of the subjects who did not attend the training sessions ( $336.63 \pm 35.39$ ) ( $P=0.000$ ). Also, the training program increased the participants' marital satisfaction ( $P=0.002$ ).

**Conclusion:** Acquiring skill-based emotional intelligence can greatly decrease the worries and concerns associated with the growth of marital problems and divorce among students and increase their marital satisfaction.

**Keywords:** Emotional Intelligence; Marital Satisfaction; students; Mazandaran University

J Mazandaran Univ Med Sci 2016; 26(134): 329-334 (Persian).

## تأثیر آموزش مهارت های مبتنی بر هوش هیجانی بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان دانشگاه مازندران

نادر جعفری بلالمی<sup>۱</sup>

علیرضا خلیلیان<sup>۲</sup>

روبن پغوسیان<sup>۳</sup>

شکوه نوابی نژاد<sup>۴</sup>

### چکیده

**سابقه و هدف:** مهارت های هوش هیجانی، یکی از عواملی است که می تواند به ایجاد و افزایش رضایت زناشویی زوجین کمک نماید. هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت های مبتنی بر هوش هیجانی بر میزان رضایت زناشویی زوجین دانشجویان است.

**مواد و روش ها:** در این روش نیمه تجربی، ۶۰ دانشجوی متأهل در مقطع کارشناسی دانشگاه مازندران، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. گروه آزمون تحت آموزش ۱۵ مهارت مرتبط با هوش هیجانی قرار گرفتند. قبل و بعد از این دوره آموزشی، از هر دو گروه (آزمایش - گواه)، آزمون های هوش هیجانی و رضایت زناشویی اخذ گردید و نتایج آزمون ها مورد ارزیابی و مقایسه قرار گرفت.

**یافته ها:** سطح هوش هیجانی آزمودنی هایی که در این دوره آموزشی شرکت کرده بودند ( $43/21 \pm 34/7$ ) در مقایسه با آغاز دوره ( $44/66 \pm 32/76$ ) و هم چنین به نسبت آزمودنی هایی که این دوره را نگذرانده بودند ( $35/39 \pm 33/63$ ) تغییر قابل توجهی نشان داد ( $p = 0/000$ ). هم چنین برگزاری این دوره آموزشی توانست بر میزان رضایت زناشویی گروه آزمایش نیز بیافزاید ( $p = 0/002$ ).

**استنتاج:** کسب مهارت های مبتنی بر هوش هیجانی می تواند به میزان زیادی از مشکلات زناشویی و رشد نگران کننده طلاق در جامعه به ویژه در جامعه دانشجویان کاسته و بر میزان رضایت زناشویی آنها بیافزاید.

**واژه های کلیدی:** هوش هیجانی، رضایت زناشویی، دانشجویان، دانشگاه مازندران

### مقدمه

تسهیل روابط بین فردی می شود، می تواند بر میزان هوش هیجانی افراد نیز بیافزاید. هوش هیجانی، آگاهی نسبت به عواطف خود، مدیریت عواطف، شناسایی عواطف و تنظیم روابط با دیگران می باشد. رضایت زناشویی نیز

زندگی زناشویی فرایندی پیچیده و دائماً در حال تغییر است. از این رو، تقویت میزان سازگاری و کسب مهارت های ارتباطی از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد. تأثیر این توانمندی ها به همان نسبت که باعث

E-mail: N.jafaribalalami@yahoo.com

**مؤلف مسئول:** نادر جعفری بلالمی - باپلسر: دانشگاه مازندران باپلسر

۱. دکتری روان شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران، باپلسر، ایران
۲. استاد، گروه آمار حیاتی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
۳. استاد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه مانگاواژگان، ایروان، ارمنستان
۴. استاد، گروه روان شناسی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۸/۴ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۴/۸/۵ تاریخ تصویب: ۱۳۹۴/۱۱/۶

آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ در هفت نمونه از جمعیت‌های مختلف، برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۶۹ (مسئولیت‌پذیری اجتماعی) تا ۰/۸۶ (احترام به خود) با میانگین ۰/۷۶ به دست آمد. قبل از اجرای دوره آموزشی، از تمامی آزمودنی‌ها، تست هوش هیجانی و رضایت زناشویی به عمل آمد. در این تحقیق، آزمودنی‌های گروه کنترل تحت هیچ‌گونه آموزشی قرار نگرفته‌اند اما گروه آزمایش طی ۱۶ جلسه توسط مؤلف، تحت آموزش عملی مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی قرار گرفتند. پس از یک جلسه توجیهی، در پانزده جلسه ۴ ساعته، هر یک از مهارت‌ها آموزش داده شد. پس از گذشت ۳ ماه، برای بررسی تأثیر احتمالی این دوره، مجدداً آزمون هوش هیجانی بار-آن و رضایت زناشویی انریچ به اجرا در آمد. با استفاده از آزمون آماری تی زوجی (paired *t*-test) تغییرات حاصله در میزان هوش هیجانی و میزان رضایت زناشویی آزمودنی‌ها مورد ارزیابی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## یافته‌ها و بحث

مشخصات دموگرافیک دانشجویان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر سن، جنس و میزان تحصیلات در جدول شماره ۱ ذکر شده است. در این مطالعه، تأثیر دوره آموزش مهارت‌ها بر میزان هوش هیجانی و رضایت زناشویی در دو گروه آزمودنی مورد بررسی قرار گرفته و نتایج آن در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی جمعیت دو گروه از آزمودنی‌ها

گروه	متغیرها		تعداد	دامنه سن	N	درصد
	جنسیت	سطح تحصیلات				
گروه آزمایش	زن	کارشناسی	۱۵	۲۲-۲۵	۶	۴۰
	مرد	کارشناسی	۱۵	۲۶-۲۹	۹	۶۰
گروه گواه	زن	کارشناسی	۱۵	۲۲-۲۵	۸	۵۳/۳۳
	مرد	کارشناسی	۱۵	۲۶-۲۹	۷	۴۶/۶۶
گروه گواه	زن	کارشناسی	۱۵	۲۲-۲۵	۷	۴۶/۶۶
	مرد	کارشناسی	۱۵	۲۶-۲۹	۸	۵۳/۳۳
گروه گواه	زن	کارشناسی	۱۵	۲۲-۲۵	۵	۳۳/۳۳
	مرد	کارشناسی	۱۵	۲۶-۲۹	۱۰	۶۶/۶۶

عبارت از احساس عینی ازخشنودی، رضایت و لذت تجربه شده زن و مرد است، وقتی که همه جنبه‌های مشترک زندگی شان را در نظر بگیرند. Fitness معتقد است که مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی، به عنوان الگویی برای حل تعارض در روابط زناشویی به کار گرفته می‌شود (۱). انتقال احساسات مثبت می‌تواند شایستگی‌ها و رفتارهای مقبول یک زوج را افزایش داده و از اثرات منفی احساس زوج دیگر بکاهد (۲). توانمندی هیجانی از عوامل تأثیرگذار بر کیفیت روابط بوده (۴،۳،۱)، هم‌چنین هوش هیجانی با کیفیت روابط میان فردی نیز ارتباط دارد (۵). این مهارت عملاً با تجارب زندگی و تعاملات اجتماعی تقویت شده و قابل یادگیری است. یار محمدیان و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی و هوش هیجانی می‌تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی گروه‌های تحت آزمایش شود (۶).

Ortese (۲۰۰۸) در تحقیقی نشان داد که زوجین قادرند با درک و مدیریت احساسات، میزان احساسات منفی را در زندگی مشترک شان کاهش دهند (۷). با توجه به رشد روزافزون نرخ طلاق به ویژه کاهش سن جدائی زوجین، هدف تحقیق حاضر پاسخ به این پرسش است که آیا می‌توان با آموزش مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان افزود؟

## مواد و روش‌ها

در این پژوهش نیمه تجربی، ۶۰ زوج دانشجوی به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه مازندران انتخاب شدند و پس از همگن کردن متغیرها، ۳۰ زوج در دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند (جدول شماره ۱). برای اندازه‌گیری متغیرها از مقیاس هوش هیجانی (EQi) بار-آن (۸) و پرسشنامه رضایت زناشویی (Enrich) اولسون و فلورز (۹) استفاده شده است. در ایران همسانی درونی این

جدول شماره ۲: تفاوت تأثیر دوره آموزش مهارت‌ها، بر میزان هوش هیجانی و رضایت زناشویی آزمودنی‌ها

متغیر	قبل از دوره آموزشی ( $\mu \pm SD$ )	بعد از دوره آموزشی ( $\mu \pm SD$ )	تست آماری
گروه آزمایش	۳۳۷/۷۶ ± ۴۴/۶۶	۳۴۳/۷۰ ± ۴۳/۲۱	t=۳۸/۴ df=۲۹ sig=۰/۰۰۰/۰
گروه شاهد	۳۳۷/۱۳ ± ۳۴/۰۱	۳۳۶/۶۳ ± ۳۵/۳۹	t=۰/۹۶ df=۲۹ sig=۰/۳۴
گروه آزمایش	۱۷۱/۴۳ ± ۳۰/۳۴	۱۷۶/۹۳ ± ۲۶/۳۱	t=۳/۴۷ df=۲۹ sig=۰/۰۲/۰
گروه شاهد	۱۷۷/۳۶ ± ۲۴/۸۹	۱۷۱/۸۰ ± ۲۹/۴۵	t=۳/۰۵ df=۲۹ sig=۰/۰۰۵

داده‌های جدول بالا نشان می‌دهد که هوش هیجانی و رضایت زناشویی دانشجویان قبل و بعد از شرکت در دوره آموزشی تفاوت معنی‌داری داشته ( $p < 0/001$ ) ولی هوش هیجانی در دانشجویان گروه گواه قبل و بعد از دوره آموزشی، چندان تغییری نداشته است ( $p > 0/05$ ) تحقیق حاضر نشان داد که افزایش هوش هیجانی می‌تواند بر رضایت زناشویی آزمودنی‌ها تاثیر بگذارد. محققین نشان دادند که رضایت زناشویی به عنوان یک عامل در کاهش مشکلات روحی و روانی نقش داشته و افرادی که از زندگی زناشویی خود رضایت نداشتند، بیش‌تر از دیگران علائم شدید افسردگی رنج می‌بردند (۱۰). یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد با هوش هیجانی بالا، ارتباطات مثبت بیش‌تری با دیگران برقرار می‌کنند و تعاملات منفی کم‌تری با نزدیکان شان دارند (۱۱). تحقیقات نشان می‌دهد که هوش هیجانی با کیفیت ارتباط میان فردی مرتبط است (۱۲).

Schutte و همکاران (۲۰۰۱)، ۳۷ زوج داوطلب را در پژوهشی مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگانی که نمرات برتری در هوش هیجانی به دست آوردند، به طور معنی‌داری از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار بودند. علاوه بر این، افرادی که نمرات برتری در هوش هیجانی، نسبت به همسران شان داشتند، نیز به نحو معنی‌داری از رضایت زناشویی بیش‌تری بهره‌مند بودند.

از طرف دیگر، افراد با هوش هیجانی بالا، از قدرت خودکنترلی بالایی برخوردار بوده و نگاه همدلانه بیش‌تری نسبت به دیگران داشتند (۱۳). یوسفی در سال ۲۰۰۷ در تحقیقی بر روی ۱۲۹ نفر از دانشجویان نشان داد که افراد دارای هوش هیجانی بالاتر، در روابط بین شخصی خود پیام‌ها را بهتر درک می‌کنند، دارای مهارت‌های گوش دادن بیش‌تری هستند، نسبت به فرایند ارتباط خود با دیگران از بینش بیش‌تری برخوردار هستند، در روابط خود قاطعیت بیش‌تری نشان می‌دهند و مهارت آن‌ها در نظم‌دهی به هیجان‌ها بیش‌تر است (۱۴). هم‌چنین تحقیقات نشان می‌دهد که با آموزش هوش هیجانی، تأثیرات قابل ملاحظه‌ای در رفتار آزمودنی‌ها به وقوع می‌پیوندد. مطالعه‌ای که به منظور بررسی اثرات یک برنامه آموزشی جهت بهبود هوش هیجانی در حل تعارض زناشویی در میان مادران کودکان کلاس ابتدایی در شهرستان رشت صورت گرفت، نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی (هوش هیجانی)، نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط شخصی و اجتماعی داشته باشد (۱۵). بشارت در تحقیقی اثر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی را مورد مطالعه قرار داد. نتایج این تحقیق نشان داد که یک رابطه منفی و معنی‌دار بین هوش هیجانی و مشکلات بین فردی دانشجویان وجود دارد. هوش هیجانی کمک می‌کند تا افراد با درک و تسهیل روابط عاطفی، شناخت عواطف و مدیریت بر احساسات خود و دیگران، زمینه بهبود روابط اجتماعی را به درستی فراهم آورند (۱۶). هم‌چنین مطالعه دیگری نشان داد که شناخت درمانی و آموزش تکنیک‌های هوش هیجانی در افزایش ثبات زناشویی زنان متأهل مبتلا به سرطان پستان بسیار موثر بوده است (۱۷). ضیاء خدادادیان و همکاران (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی نشان دادند که تفاوتی در رضایت از زندگی در همسران جانبازان در مراحل قبل و ۶ هفته اول بعد از مداخله وجود ندارد، اما بین نمره رضایت از زندگی در ۶ هفته دوم بعد از مداخله، تفاوت معنی‌داری وجود داشت (۱۸).

و رضایت از زندگی زناشویی آن‌ها نسبت به گروه کنترل که این دوره را نگذرانده‌اند، بیش تر بوده است.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که دانشجویانی که در دوره آموزشی مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی شرکت داشته‌اند، میزان هوش هیجانی

## References

1. Ciarrochi J, Forgas Jp, Mayer JD. Emotional intelligence and intimate relationships: Emotional intelligence in everyday life. USA: Psychology press; 2001. p. 98-112.
2. Hatfield E, Cacioppo J, Rapson R. Emotional contagion. New York: Cambridge University Press. 1994.
3. Furnham A, Petrides K. Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality* 2003; 31(8): 815-824.
4. Salovey P, Mayer JD, Caruso D. The positive psychology of emotional intelligence. *Handbook of positive psychology*. Snyder CR, Lopez SJ. Oxford: Oxford University Press; 2003. p. 156-171.
5. Petrides K, Pe´rez-González JC, Furnham A. On the Criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion* 2007; 21(1): 26-55.
6. Yarmohammadian A, Bonakdarhashemi N, Asgari K. The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment among young couples. *Knowledge & Research in Applied Psychology* 2011; 12(2): (Continuous No. 44): 3-12.
7. Ortese PT, Tor-Anyiin SA. Effects of emotional intelligence on marital adjustment of couples in Nigeria. *IFE Psychologia* 2008; 16(2): 101-112.
8. Petrides KV, Pita R, Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality space. *Br J Psycho* 2007; 98(pt 2): 273-289.
9. Soleimani AS, Nvainenzhad Sh. Evaluating the effect of irrational thinking on marital dissatisfaction. MA thesis in counselling. Tehran-e-Moalem University; 1996.
10. Lopes PN, Salovey P, Straus R. Emotional intelligence, Personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences* 2003; 35(3): 641-654.
11. Salahian A, Sadeghi M, Bahrami F, Sharifi M. Evaluating the relationship between emotional intelligence and forgiveness in marital conflict. Tehran: Psychological Studies, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, 6<sup>th</sup> edition, 2011.
12. Sana'I B, Ferast Z, Navabinejad Sh. Evaluating and comparing the control focus and marital satisfaction among working women (teachers) and housekeepers in Tehran. *New findings in research and consulting*. Tehran: Center of students article thesis and projects; 1<sup>th</sup> ed. 2001. No. 9 and 10
13. Schutte NS, Malouff JM, Bobik C, Coston T D, Greeson C, Jedicka, C, et al. Emotional intelligence and interpersonal relations. *J Soc Psychol* 2001; 141(4): 523-526.
14. Yousefi F. Emotional intelligence and communication skills in student. *Quarterly Developmental Psychology (Iranian Journal of Psychologists)* 2006; 3(9): 5-13.
15. Fadavi Roodsari A, Khalatbari J. Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Marital Conflicts among Employed and non-

- Employed Mothers of Elementary Students in Rasht City. Reef Resource Assesment and Management Technical Paper 2014; 40(1): 228-236.
16. Besharat MA. Effect of Emotional Intelligence on the quality of social relationships. Journal of Psychological Studies 2005; 1(2-3): 25-38.
17. Ojaga Emmanuel O, Anusiem AU. Effects of Cognitive Behaviour Therapy and Emotional Intelligence Training on Marital Stability of Maried Women with Breast Cancer in Ibadan Nigeria. British Journal of Education 2015; 3(9): 77-87.
18. Ziyaekhodadadiyan M, Siratinir M, Khamseh F, Ebadi A. Comparing the Effects of conflict resolution and management, emotional intelligence on life satisfaction spouses of veterans with mental disorders. Iranian Journal of War and Public Heath 2012; 4(15): 52-61.