



Research Paper

doi: [10.22034/IJFP.2021.247984](https://doi.org/10.22034/IJFP.2021.247984)

The effectiveness of emotional intelligence education in improving expectations of marriage and increasing emotion regulation skills in Youth on the verge of marriage

Masoud Akhgar¹, Maryam Fatehizade^{2*}

1. M.A.Department of Faculty Humanities, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr,Isfahan, Iran

2. Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan,Iran

Article Info.

Abstract

Received: 28.02.2021

Accepted: 19.05.2021

Keywords:

*emotional intelligence
education, marriage
expectation, emotional
regulation skill, youth in
marriage threshold*

Abstract

The present research aimed to determine the effectiveness of emotional intelligence education on marriage expectation improvement and emotional regulation skill enhancement of youth on the verge of marriage. The research method was a quasi-experimental pretest-posttest with a control group. The statistical population of this research was all the male students in the marriage threshold at Isfahan Shahid Bahonar Farhangian University. Among the volunteer participants in the education emotional intelligence program, 30 students were selected through the voluntarily sampling method. They are into two groups (experimental and control groups). The experimental group participated in 9 sessions of emotional intelligence education. There was no intervention in to control group. The research tools were ERSQ and MES. The results showed that the idealistic expectation, realistic expectation, and emotional regulation skills were increased in the experimental group significantly in comparison with the control group. Also, the pessimistic expectation was decreased in the experimental group significantly in comparison with the control group. moreover, the results indicated that emotional intelligence education affects adjusting realistic and pessimistic expectations and improving emotional regulation skills of the male youth marriage threshold. Therefore, this package can be effects used in pre-marital education.

*Corresponding author

Email: m.fatehizade@edu.ui.ac.ir

How to Cite:

Akhgar, M., Fatehizade, M. (2021). The effectiveness of emotional intelligence education on improving expectations of marriage and increasing emotion regulation skills in Youth on the verge of marriage. *Journal of Family Psychology*. 8(1), 65-78.



اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج و افزایش مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج

مسعود اخگر^۱، مریم فاتحی زاده^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، خمینی شهر، اصفهان، ایران
۲. دکترای مشاوره خانواده، استاد دانشگاه اصفهان، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

اطلاعات مقاله

چکیده

چکیده

آموزش هوش هیجانی یک برنامه گروهی است که می تواند انتظارات از ازدواج و مهارت تنظیم هیجانی را پیش از ازدواج بهبود بخشد. هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج و افزایش مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج بوده است. روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان پسر در آستانه ازدواج دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر اصفهان بودند. از بین دانشجویان، داوطلبین شرکت در برنامه آموزش هوش هیجانی، ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۹ جلسه آموزش هوش هیجانی شرکت کردند و در گروه کنترل هیچ مداخله ای انجام نشد. ابزار پژوهش پرسشنامه مهارت تنظیم هیجانی (ERSQ) و پرسشنامه انتظار از ازدواج (MES) بود. نتایج نشان داد که انتظار ایده آل گرایانه، واقع گرایانه و مهارت تنظیم هیجانی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به صورت معناداری افزایش یافته است. همچنین انتظار بدبینانه گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به صورت معناداری کاهش یافته است. به علاوه نتایج پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی در تعدیل انتظارات واقع گرایانه و بدبینانه و بهبود مهارت تنظیم هیجانی جوانان پسر در آستانه ازدواج مؤثر بوده است. بنابراین می توان از این بسته در آموزش های پیش از ازدواج استفاده نمود.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۱۹

کلیدواژه‌ها:

آموزش هوش هیجانی،
انتظار از ازدواج،
مهارت تنظیم هیجانی،
جوانان در آستانه ازدواج

* نویسنده مسئول:

پست الکترونیکی: m.fatehizade@edu.ui.ac.ir

استناد به این مقاله:

اخگر، مسعود، فاتحی زاده، مریم (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج و افزایش مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج. *روانشناسی خانواده*، ۸(۱)، ۶۵-۷۸.

مقدمه

ازدواج^۱ مهم‌ترین رابطه صمیمانه در دوران بزرگسالی است و به همین دلیل بستر اصلی بروز هیجان^۲ و تنظیم هیجانی^۳ است (Bloch et al., 2014). از مهم‌ترین عناصری که بر روابط زوجین و نوع تعاملات آن‌ها با یکدیگر تأثیرگذار است، هیجانات و رفتارهای هیجانی^۴ است (Saduk et al., 2015). در این رابطه، تنظیم هیجان^۵ از عوامل مؤثر در رضایت زناشویی^۶ و موفقیت زندگی زوجین است (Englishe et al., 2013).

تنظیم هیجان می‌تواند کیفیت روابط و تعاملات زوجین را تعیین کند (Boden et al., 2013). تنظیم هیجانی می‌تواند موجب خودافشایی هیجانی^۷ شده و صمیمیت، رفتارهای حمایت‌گرایانه و عاطفی در رابطه را بالا برده و در نتیجه رضایت از رابطه را فراهم آورد (Goldman & Greenberg, 2013). اما ایجاد و حفظ یک رابطه صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم، نیازمند داشتن نگرش‌های منطقی کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاص است (Omidvar et al., 2009). مهارت تنظیم هیجانی به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل و تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجانی مرتبط با فرآیندهای اجتماعی، روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (Vimz & Pina, 2010).

افرادی که هیجانات خود را به خوبی کنترل می‌کنند، درانتخاب همسر دقت بیشتری دارند و مطلوب‌تر عمل می‌کنند (Ghafari et al., 2014). در کارکردهای هیجانی، اهمیت تنظیم هیجانی به حدی است که به عنوان یکی از عوامل تعیین‌کننده ازدواج معرفی شده است (English & John, 2013). هر اندازه دانش و فهم ما از هیجانات بیشتر و شفاف‌تر باشد، در بافت‌های ارتباطی صمیمانه مثل ازدواج سازگارانه‌تر رفتار می‌کنیم (Fitness, 2000). با توجه به مطالعات متعدد، انتظار از ازدواج، از عوامل مؤثر در ایجاد ظرفیت روابط صمیمانه جهت داشتن رابطه موفق در ازدواج است (Steinberg, 2006).

انتظار از ازدواج در شکل‌دهی روابط صمیمانه که با سلامت جسمانی و هیجانی در ارتباط است، نقش دارد (Khamseh, 2008). مهم‌ترین قسمت هر رابطه، از جمله ازدواج، انتظارات است (West, 2006). منظور از انتظار از ازدواج میزان خشنودی/ناخشنودی، رضایت/نارضایتی و احتمال طلاق^۸ است که افراد برای خود پیش‌بینی می‌کنند (Steinberg, 2006). انتظارات بیشتر شامل آن‌چه افراد به منزله نقشی مناسب در ازدواج و چگونگی باورهای آن‌ها درباره اینکه ازدواج چگونه نتیجه-بخش یا موفقیت‌آمیز خواهد بود، در نظر می‌گیرند (Rios, 2010).

از عوامل مهم و تعیین‌کننده در کاهش تعارضات و اختلافات و در نتیجه رضایت‌مندی زناشویی، انتظار از ازدواج می‌باشد. در ازدواج، هدف‌شناسی و انتظار افراد از ازدواج بسیار با اهمیت است (Fallahi et al., 2014). نکته حایز اهمیت اینکه نتایج مطالعات نشان دادند که آموزش پیش از ازدواج بر بهبود انتظارات و نگرش‌ها مؤثر است (Huipilpur et al., 2012). به گونه‌ای که با کسب مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و احساس مسئولیت، انتظارات از ازدواج و رابطه زناشویی تغییر خواهد کرد و به همراه آن مشکلات و دیدگاه‌های راکد نسبت به ازدواج و رابطه زناشویی نیز اصلاح خواهد شد (Rafiei et al., 2014). لذا انتظار از ازدواج می‌تواند باعث شکل‌گیری پیامدها و رضایت از رابطه زناشویی در آینده شود و بر روابط تأثیر بگذارد (Hajrezaei et al., 2018). با این حال افرادی که از

-
1. Marriage
 2. Emotion
 3. Emotional Regulation
 4. Emotional Behaviors
 5. Emotion Regulation
 6. Marital Satisfaction
 7. Emotional Self-disclosure
 8. Divorce

هوش هیجانی^۱ بالاتری برخوردارند، قادر به تنظیم هیجانات هستند و هیجانات خود و دیگران را درک می‌کنند و درک بهتری از افراد در وضعیت‌های گوناگون دارند (Lopez et al., 2004).

آموزش هوش هیجانی^۲ یکی از مؤثرترین برنامه و ساز و کارهای پیش‌بینی افزایش قدرت هدایت و تقویت راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در جهت افزایش موفقیت‌های فردی می‌باشد که از طریق ادراک هیجانی^۳، تسهیل هیجانی^۴، فهم هیجانی^۵ و مدیریت هیجانات^۶ می‌توان در افراد پرورش داد (Koczwara & Bullock, 2009). در حقیقت هوش هیجانی مشخص می‌کند که فرد تا چه اندازه در درک و ابراز خود، درک دیگران، برقراری ارتباط و مقابله با مسائل زندگی به طور مؤثر اقدام می‌کند (Sheikh et al., 2015). آموزش‌های پیش از ازدواج نیز از راه‌های پایین آوردن انتظارات غیر واقع‌بینانه می‌باشد (Sharp & Ganong, 2004). از آن‌جا که برای افزایش مهارت تنظیم هیجانی و بهبود انتظارات از ازدواج روش‌های گوناگونی وجود دارد، یکی از این روش‌ها آموزش هوش هیجانی می‌باشد. برنامه‌های آموزشی، با هدف افزایش هوش هیجانی در مقاطع گوناگون سنی و آموزشی ارائه و اجرا شده است و به نتایج مؤثر و مفیدی نائل آمده است (Golman, 2017). هوش هیجانی به عنوان یک فرآیند اطلاعاتی هیجانی که شامل درک درست هیجانات خود و دیگران، بیان درست هیجان و نظم سازگاران هیجان در جهت افزایش مطلوبیت زندگی است، تعریف می‌شود (Tsaousis & Nikolaou, 2005).

از سوی دیگر، افزایش طلاق در مقابل ازدواج به عنوان زنگ خطری برای جامعه و مسئولین تلقی می‌شود که نیازمند تحقیقات بیشتر و ریشه‌یابی این پدیده تلخ اجتماعی است. (Mirahmadi et al. (2019 در پژوهش خود نشان دادند آموزش‌های پیش از ازدواج یکی از راه‌های پایین آوردن انتظارات و باورهای غیر واقع‌بینانه است و آموزش آمادگی برای ازدواج در جهت بهبود انتظارات زناشویی دختران مؤثر است. نتایج پژوهش Rezazadeh (2018) نشان داد که آموزش پیش از ازدواج بر انتظار از ازدواج (با راهنمایی افراد در جهت اینکه افراد در همه حوزه‌های هیجانی، جسمانی، معنوی و اجتماعی یا طرف مقابل نقاط اشتراک داشته باشند) مؤثر است. (Ghashki (2016 در پژوهشی نشان داد که آموزش پیش از ازدواج موجب بهبود انتظار از ازدواج و نگرش به ازدواج دختران در آستانه ازدواج شده است. در پژوهش Yazdanpanah ahmadabadi (2012) نتایج نشان داد که آموزش پیش از ازدواج، هوش هیجانی را در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بهبود بخشید. همچنین در گروه آزمایش انتظار واقع‌بینانه از ازدواج به صورت معناداری افزایش یافته و انتظار ایده آل گرایانه کاهش و انتظار بدبینانه به صورت معناداری بهبود یافته است.

نتایج پژوهش Huilipur et al. (2012) نشان داد آموزش پیش از ازدواج بر بهبود انتظارات و نگرش‌ها مؤثر است. در پژوهشی Ogonnia (2018) نشان داد که بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بکارگیری مهارت‌های هوش هیجانی رضایت زناشویی در زوجین را افزایش می‌دهد. نتایج تحقیقات Mikolajczak et al. (2008) نشان داد که هوش هیجانی با ادراک، پردازش، تنظیم و کاربرد اطلاعات هیجانی ارتباط دارد. همچنین هوش هیجانی با بکارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر به حفظ شرایط هیجانی مثبت کمک می‌کند. (Schutte et al. (2013 در پژوهشی دریافته‌اند افرادی که در هوش هیجانی نمرات بالاتری بدست آورده بودند، به طور معناداری از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار بودند. واضح است نقش هوش هیجانی در بروز مشکلات بعد از ازدواج و پیامد‌های فردی و اجتماعی آن و همچنین اهمیت آن در پایداری و موفقیت زندگی زناشویی حائز اهمیت است. در این زمینه در کشور ما تحقیقات کمی صورت گرفته است و تلاش در این زمینه کاهش نرخ طلاق و مشکلات جوانان را در جامعه در پی دارد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج و افزایش مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج انجام گرفت. فرضیه‌های تحقیق عبارتند از:

1. Emotional Intelligence
2. Emotional Intelligence Education
3. Emotional Perception
4. Emotional Facilitation
5. Emotional Comprehension
6. Emotions Management

۱) آموزش هوش هیجانی بر ابعاد انتظارات از ازدواج جوانان در آستانه ازدواج مؤثر است. ۲) آموزش هوش هیجانی بر مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج مؤثر است.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری شامل کلیه پسران در آستانه ازدواج دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر اصفهان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. برای انتخاب نمونه در این پژوهش از روش نمونه‌گیری داوطلبانه استفاده گردید. به منظور انتخاب نمونه، اطلاع‌رسانی برای تشکیل این گونه کلاس‌ها از طریق اطلاعیه‌ها انجام گرفت. از بین کسانی که داوطلب بودند و تمایل به شرکت در این طرح پژوهشی را داشتند، به طور تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. پس از حدود یک ماه آموزش، پرسشنامه‌ها در دو گروه اجرا شد. روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که پس از تهیه بسته آموزشی و تنظیم پرسشنامه‌ها، هماهنگی‌های لازم با دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر اصفهان صورت گرفت، سپس بر روی ۳۰ نفر از افرادی که مراجعه کرده بودند پیش‌آزمون اجرا گردید و افراد به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گروه کنترل قرار گرفتند. سپس برای گروه آزمایش، مداخله‌ای مبتنی بر آموزش هوش هیجانی صورت گرفت. مداخلات در این پژوهش بر اساس پروتکل ارائه شده توسط Bradbury et al. (2016) بود که در دوره آموزشی نه جلسه‌ای (هر جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) ارائه شد. و پس از اعمال متغیر مستقل، پرسشنامه‌ها در اختیار دانشجویان در هر دو گروه قرار گرفت. در مرحله بعد پس از اجرای جلسات دوره آموزشی هوش هیجانی بار دیگر پرسشنامه‌های پژوهش به عنوان پس‌آزمون اجرا گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ در دو سطح آمار توصیفی شامل: میانگین و انحراف استاندارد و آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. در این پژوهش میانگین سن شرکت کنندگان در گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۲۱/۷۳ و ۲۳/۲ با انحراف استاندارد ۲/۴ و ۱/۷۸ بوده است.

جدول ۱: برنامه جلسات آموزش هوش هیجانی

جلسه	موضوع جلسه
۱	معرفی، معارفه، معرفی برنامه و اهداف آن، مباحثه درباره اهمیت هوش هیجانی
۲	آموزش تعداد و انواع هیجان‌ها: هیجان ترس، هیجان خشم، هیجان اندوه، هیجان تنفر، هیجان شادی، هیجان تعجب، هیجان مرکب
۳	آموزش و آشنایی با فواید هیجان‌ها در زندگی و استفاده مؤثر از آن‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی
۴	آموزش هوش هیجانی، تاریخچه و جنبه‌های مختلف آن
۵	آموزش و آشنایی با راه‌های افزایش هوش هیجانی
۶	آموزش شناسایی حالت هیجانی خود و دیگران در موقعیت‌های مختلف
۷	آموزش درک هیجان‌ها: درک علل و عواقب هیجان‌ها
۸	آموزش تنظیم و کنترل هیجان‌های خود و دیگران: فواید تنظیم هیجان و روش‌های تنظیم هیجان‌های خود و دیگران شامل: جلوگیری، ارزیابی مجدد شناختی، تغییر جهت توجه، برنامه‌ریزی فعال، کمک‌خواهی
۹	آموزش ادراک هیجانی روابط زوجین و راه‌های تقویت مثبت در روابط زوجی: پذیرش، شناسایی احساسات همسر، رفتار صادقانه، اهمیت سکوت، عدم برچسب زنی، اهمیت به احساسات، درک، مشخص کردن اهداف، آگاهی

ابزار سنجش

پرسشنامه مهارت تنظیم هیجانی (ERSQ). پرسشنامه مهارت تنظیم هیجانی^۱ یک ابزار خود سنجی با ۲۷ گویه و لیکرت پنج درجه‌ای است (اصلاً = ۰ تا تقریباً همیشه = ۴). این پرسشنامه توسط Berking & Znoj (2008) تدوین شده و برای ارزیابی مهارت‌های انطباقی تنظیم هیجانی شرکت‌کنندگان مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه دارای نه خرده مقیاس است که مهارت‌های مختلف تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند. زیرمقیاس‌ها شامل: آگاهی^۲، شفافیت^۳، تفسیر^۴، ادراک^۵، تغییر^۶، پذیرش^۷، تحمل^۸، آمادگی برای مقابله^۹ و حمایت از خود^{۱۰} می‌باشند. هر مهارت به وسیله سه ماده اندازه‌گیری می‌شود. پایین‌ترین نمره صفر و بالاترین نمره برابر ۱۰۸ است. نمره پایین، نمایانگر پایین بودن تنظیم هیجانی و نمره بالا، نشانه بالا بودن مهارت تنظیم هیجانی است. همسانی درونی این مقیاس بالا بوده، به طوری که آلفای کرونباخ^{۱۱} برای نمره کلی ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۸-۰/۸۱ گزارش شده است. پایایی^{۱۲} آزمون - بازآزمون این مقیاس نیز برای نمره کلی ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۴۸-۰/۷۴ به دست آمده است (Berking & Znoj, 2008). (Rihani, Soleimaniyan, Nazifi (2016). در یک تحقیق پایایی این پرسشنامه را برای نمره کلی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۳-۰/۷۹ گزارش کرده است. همچنین پایایی این ابزار برای نمره کلی در این مطالعه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۹-۰/۸۵ به دست آمد. همچنین روایی این پرسشنامه در ایران با استفاده از روایی همگرا و واگرا بررسی و تأیید شد (Mohammadi, 2015).

مقیاس انتظار از ازدواج (MES). مقیاس انتظار از ازدواج^{۱۳} برای سنجش انتظار از ازدواج در دانشجویان مجرد که سابقه ازدواج نداشتند توسط Jones & Nelson (1996) ساخته شده است. در اصل این پرسشنامه برای مقایسه انتظار از ازدواج در دانشجویانی که والدین آن‌ها جدا شده بودند با دانشجویانی که با والدینشان زندگی می‌کردند طراحی شد. گزاره‌های آن، انتظارات را در رابطه با سه حیطة ازدواج (صمیمیت^{۱۴}، برابری^{۱۵} و توافق^{۱۶}) ارزیابی می‌کند. حیطة‌های سه‌گانه ازدواج که در این پرسشنامه سنجیده می‌شود پس از مرور دقیق و مصاحبه با افراد متأهل مشخص شده است. گزاره‌های برابری مسائل مربوط به امور منزل، خانواده، دوستان و فرزندان است. گزاره‌های توافق شامل جملاتی در ارتباط با شخصیت و جذابیت همسر آینده و نیز فعالیت‌های تفریحی در زندگی آینده است. مقیاس انتظار از ازدواج میزان انتظارات بدبینانه، واقع‌گرایانه و ایده‌آل‌گرایانه افراد را نسبت به ازدواج اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه حاوی ۴۰ گزاره است. پاسخ‌دهندگان از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱، کاملاً مخالفم تا ۵، کاملاً موافقم استفاده می‌کنند. بنابراین حداقل نمره ۴۰ و حداکثر ۲۰۰ است. به طور کلی نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده انتظارات بدبینانه از ازدواج و نمرات بالاتر بیانگر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه از ازدواج هستند و نمره‌های متوسط نشان‌دهنده انتظارات واقع‌بینانه

1. Emotion Regulation Skills Questionnaire
2. Awareness
3. Clarity
4. Interpret
5. Understanding
6. Change
7. Accept
8. Endure
9. Exposure
10. Self-supporting
11. Cronbach's alpha
12. Reliability
13. Marriage Expectation Scale
14. Intimacy
15. Equality
16. Compatibility

از ازدواج هستند. همچنین نمرات بالاتر در خرده مقیاس‌های ایده‌آل‌گرایانه و واقع‌گرایانه نشان‌دهنده انتظارات ایده‌آل‌گرایانه‌تر هستند و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده انتظارات بدبینانه‌تر از ازدواج است. (Jones & Nelson (1996)، برای کل مقیاس، آلفای کرونباخ $0.79-0.80$ و دیلون ضریب آلفای کرونباخ 0.80 را گزارش کردند. همچنین آن‌ها رابطه مثبت معنادار 0.35 را بین نمرات مقیاس رومان‌تیک‌گرایی دین در سطح $(p=0.01)$ به عنوان شواهدی بر روایی هم‌گرایی^۱ این پرسشنامه نشان دادند (Nilforooshan et al., 2011). روایی و پایایی این آزمون در ایران توسط Nilforooshan et al. (2010) بررسی شده است. همسانی درونی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ 0.88 و ضریب بازآمایی^۲ در فاصله سه هفته 0.91 گزارش کرده است. همچنین همبستگی این مقیاس با مقیاس نگرش نسبت به ازدواج^۳ 0.43 گزارش شده است. همچنین نتایج عاملی نشان داد مقیاس انتظار از ازدواج (MES) یک ابزار چند بعدی و دارای سه عامل انتظار واقع‌گرایانه، انتظار ایده‌آل‌گرایانه و انتظار بدبینانه است (Nilforooshan et al., 2010). همچنین در این پژوهش همسانی درونی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ 0.92 به دست آمد.

یافته‌ها

در رابطه با مشخصات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان، میانگین سن افراد $23/2$ و انحراف استاندارد سنی آن‌ها $1/78$ بود. جدول ۲ نشانگر میانگین و انحراف استاندارد سن، ابعاد انتظار از ازدواج و مهارت تنظیم هیجانی در شرکت‌کنندگان به تفکیک گروه‌ها و مراحل است.

جدول ۲: میانگین، انحراف استاندارد سن و متغیرهای پژوهش

گروه کنترل		گروه آزمایش		آزمون	متغیر
SD	M	SD	M		
1/78	23/2	2/4	21/73	-	سن
7/02	65/86	8/09	69/27	پیش آزمون	انتظارات واقع‌گرایانه
7/55	65/8	3/51	78/73	پس آزمون	
7/7	47/87	6/19	52/46	پیش آزمون	انتظارات ایده‌آل‌گرایانه
6/37	45/73	5/22	56/06	پس آزمون	
3/29	18/6	3/32	17/73	پیش آزمون	انتظارات بدبینانه
3/11	11/86	2/08	20/73	پس آزمون	
14/37	93/8	17/33	95/86	پیش آزمون	مهارت تنظیم هیجانی
15/26	90	12/25	112/27	پس آزمون	

برای تحلیل استنباطی داده‌ها از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد که ابتدا مفروضه‌های لازم جهت انجام تحلیل کواریانس چندمتغیره بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک^۴ نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها، در مورد متغیرهای پژوهش در هر دو نوبت آزمون برقرار است $(p>0.01)$. برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها از آزمون لوین^۵ استفاده شد و با توجه به عدم معناداری این آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در مورد متغیرهای پژوهش در مرحله پس آزمون برقرار است $(p>0.01)$. به منظور تأیید شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس از آزمون باکس^۶

1. Congruent Validity
2. Test-retest Variability
3. Marital Attitude Scale
4. Shapiro-Wilk
5. Leven Test
6. Box's Test

اخگر و فاتحی‌زاده: اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج...

استفاده شد و با توجه به معنادار نبودن مقدار F مشاهده شده در مرحله پس آزمون ($p > 0/05$)، شرط همگنی ماتریس‌های وارینانس- کواریانس برقرار است. همچنین برای بررسی نبودن تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون، فرض یکسانی شیب رگرسیون نشان داد که میزان F محاسبه شده در سطح $0/05$ معنادار نیست ($p > 0/05$) و بین گروه‌ها و پیش‌آزمون تعامل وجود ندارد. جدول ۳ نشان می‌دهد که میزان F مشاهده شده برای آزمون لامبدای ویکلز^۱ در مرحله پس‌آزمون است که در سطح $0/001$ معنادار است. بنابراین حداقل در یکی از متغیرهای مورد مقایسه بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و نشانگر معنادار بودن ترکیبی متغیرهای وابسته در مرحله پس آزمون است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری

مرحله	آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	معناداری
پس آزمون	لامبداویکلز	۰/۰۷۴	۹۵/۵۶۷	۳/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	**۰/۰۰۱

جدول ۴ و ۵ یافته‌های تحلیل کواریانس تک متغیره (آنکوا) در متن تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) را نشان می‌دهد. بر اساس نتایج جدول ۳، تفاوت بین میانگین نمرات انتظارات واقع‌گرایانه (اندازه اثر = $۶۹/۲$)، انتظارات ایده‌آل‌گرایانه (اندازه اثر = $۷۲/۵$)، انتظارات بدبینانه (اندازه اثر = $۶۴/۶$) و مهارت تنظیم هیجانی (اندازه اثر = $۷۱/۹$)، در مرحله پس‌آزمون بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، معنادار است و آموزش هوش هیجانی بر ابعاد انتظار از ازدواج و مهارت تنظیم هیجان در مرحله پس‌آزمون مؤثر بوده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی نمرات ابعاد انتظار از ازدواج

ابعاد انتظار از ازدواج	مرحله	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر
انتظارات واقع‌گرایانه	پس آزمون	۸۰۸/۲۰۶	۱	۸۰۸/۲۰۶	۵۶/۰۷۶	**۰/۰۰۱	۰/۶۹۲
	خطا	۳۶۰/۳۱۸	۲۵	۱۴/۴۱۳	-	-	-
	کل	۱۵۸۹۰۰/۰۰۰	۳۰	-	-	-	-
انتظارات ایده‌آل‌گرایانه	پس آزمون	۵۰۲/۸۱۰	۱	۵۰۲/۸۱۰	۱۱۳/۷۰۲	**۰/۰۰۱	۰/۷۲۵
	خطا	۱۱۰/۵۵۴	۲۵	۴/۴۲۲	-	-	-
	کل	۸۲۶۱۸/۰۰۰	۳۰	-	-	-	-
انتظارات بدبینانه	پس آزمون	۵۵۶/۵۷۸	۱	۵۵۶/۵۷۸	۹۰/۸۳۹	**۰/۰۰۱	۰/۶۴۶
	خطا	۱۵۳/۱۷۷	۲۵	۶/۱۲۷	-	-	-
	کل	۸۷۵۷/۰۰۰	۳۰	-	-	-	-
مهارت تنظیم هیجانی	پس آزمون	۳۱۸۳/۵۷۰	۱	۳۱۸۳/۵۷۰	۱۲۲/۵۳۶	**۰/۰۰۱	۰/۷۱۹
	خطا	۷۰۱/۴۸۱	۲۷	۲۵/۹۸۱	-	-	-
	کل	۳۱۵۹۲۰/۰۰۰	۳۰	-	-	-	-

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج و افزایش مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج انجام شد. همان‌طور که یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش هوش هیجانی بر ابعاد انتظارات از ازدواج (واقع‌گرایانه، ایده‌آل‌گرایانه، بدبینانه) جوانان در آستانه ازدواج مؤثر است. نتایج بدست آمده در این پژوهش بیانگر این است که آموزش هوش هیجانی بر انتظارات واقع‌گرایانه، ایده‌آل‌گرایانه و بدبینانه از ازدواج جوانان در آستانه ازدواج بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) تأثیر داشته است و در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). این یافته‌ها با نتایج مطالعه Rezazadeh (2018)، Rafiei (2014)، Shafiabadi & Sodani (2012)، Gashki, Sharp & Ganong (2002)، (2016)، Mirahmadi et al. (2019)، Huilipur et al. (2012)، Yazdanpanahmadabadi (2012)، همخوانی دارد اگر چه به طور مستقیم این مطالعات به اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر انتظارات از ازدواج نپرداخته‌اند. در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت برنامه آموزش هوش هیجانی با تأکید بر آگاهی از هیجانات و اهمیت مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن و ابراز خود به طور مؤثر، مهارت‌های خود مدیریتی و کنترل تعارضات و مسائل مربوط به صمیمیت و دوستی، عشق، تعهد، خود آگاهی، درک عواقب هیجان‌ها و مدیریت روابط انتظارات واقع‌بینانه‌تری ایجاد می‌کند و با توجه به اهمیت تمرین‌های ارتباطی و روشن ساختن موارد توافق و عدم توافق، افزایش صمیمیت و افزایش کارآیی در ارتباطات و مهارت استفاده از هیجانات در کنترل تعارضات در تعدیل و کاهش انتظارات بدبینانه و افزایش انتظارات واقع‌بینانه نقش اساسی دارد. در این پژوهش با آموزش مهارت‌های فوق سعی شده است که افراد در آستانه ازدواج که قرار است وارد فرآیند زندگی مشترک شوند از مهارت‌هایی برای یک زندگی موفق نیاز است آگاه شوند، همچنین آن‌ها با آگاهی از مؤلفه‌های هوش هیجانی به نقاط ضعف و قوت خود در حیطه این مهارت‌ها پی می‌برند و به تمرین در آن حیطه‌ها می‌پردازند. این افراد زمانیکه از وظایف، مشکلات احتمالی در زندگی زناشویی آگاهی می‌یابند تا حد زیادی از انتظارات بدبینانه در ازدواج فاصله می‌گیرند و انتظارات واقع‌گرایانه‌تری از ازدواج پیدا می‌کنند. افرادی که انتظار بدبینانه نسبت به ازدواج دارند می‌توانند از ارتباط برترسند و در توانایی خود در ایجاد ارتباط مثبت تردید داشته باشند لذا با آموزش مهارت هوش هیجانی نظیر همدلی^۱ و مهارت گوش دادن فعال^۲ و گفتگوی جرأت‌مندانه^۳ می‌توانند درک بهتری از رابطه داشته باشند و انتظارات بدبینانه آن‌ها از ازدواج کاهش یابد. همچنین به نظر می‌رسد افراد با خود آگاهی که در طی جلسات آموزش هوش هیجانی در طی دوره آموزشی داشته‌اند و با شناخت و شناسایی توانمندی‌های خود و با اطلاع از احساسات و مصاحبه با زوجینی که با آن‌ها در ارتباط بوده‌اند در خلال جلسات آموزش، انتظارات ایده‌آل‌گرایانه‌تری نسبت به مرحله پیش‌آزمون را در خود ایجاد کرده‌اند.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش هوش هیجانی بر مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج مؤثر است. نتایج نشان داد آموزش هوش هیجانی بر مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین آموزش هوش هیجانی بر مهارت تنظیم هیجانی شرکت کنندگان در پس‌آزمون گروه آمایشی تأثیر داشته است. این یافته‌ها با نتایج مطالعات Peña-Boyatzis & Elias (2000)، Abdolmanafi, S. J., Hamidi, H., & Petrides and Simmonds (2012)، Mikolajczak & Gross (2015)، Sarrionandia (2015)، Ebad (2014)، Laborde (2014) و Mohammadi & Hosseini (2015) همخوانی دارد. در تبیین یافته‌های این فرضیه مبنی بر اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت تنظیم هیجانی می‌توان ادعان داشت که نظم بخشیدن به هیجانات در ایجاد روابط بین فردی مطلوب ارتباط دارد. بنابراین مقدمه تنظیم هیجانات، آموختن هیجانات و ترجیحاً هیجانات مثبت است. چرا که بدون

1. Sympathy
2. Active Listening Skills
3. Daring Conversation

آگاهی از هیجانات، تنظیم آن‌ها امکان‌پذیر نیست. بنابراین آموزش هوش هیجانی ابتدا این مقدمه را فراهم می‌کند و این افراد پس از آگاهی از هیجانات، خصوصاً هیجانات مثبت و قرار دادن آن‌ها در کنار هیجانات منفی و ترجیح آن‌ها به این هیجانات، متناسب با موقعیت‌ها و تصمیم‌گیری در موقعیت می‌توانند به تنظیم هیجانات خود بپردازند. برنامه آموزش هوش هیجانی دارای شایستگی‌هایی است که که تنظیم هیجانات را تسهیل می‌کند، شایستگی خودآگاهی شامل توانایی تشخیص هیجانات، شایستگی مدیریت خود شامل تنظیم هیجانات و کنترل خود و دیگران و درک هیجانات و شناسایی حالات هیجانی خود و دیگران می‌تواند با کاهش هیجانات منفی و ابراز هیجانات مثبت در موقعیت‌های زندگی مهارت تنظیم هیجانات را در افراد تقویت کند. همچنین برنامه آموزش هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند تا بر انگیزتگی‌ها و هیجانات منفی را تنظیم کنند. علاوه بر این با توجه به اینکه راهبردهای تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی است، آموزش هوش هیجانی با تأکید بر برنامه‌ریزی، هدفمند زندگی کردن و تمرکز بر زمان حال نقش مهمی در گسترش راهبردهای تنظیم هیجان دارد و وقتی زندگی مبتنی بر اهداف با ارزش می‌شود فرآیندهای شناختی، توجه، تمرکز و ارزیابی فعال شده و در نتیجه فرد زندگی باثبات‌تری را تجربه می‌کند.

نتایج کلی فرضیه‌های پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری بین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پس از آزمون وجود دارد. یعنی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج و افزایش مهارت تنظیم هیجانی مؤثر بوده است. تا زمانی که ندانیم هیجان چیست و چه کارکردی دارد نمی‌توانیم هیجان‌هایمان را بشناسیم و تا زمانی که احساسات و هیجان‌اتمان را نشناسیم نمی‌توانیم به خودآگاهی هیجانی برسیم. هر چه بیشتر بتوانیم احساسات و هیجان‌اتمان را بشناسیم نسبت به خود، نیازها، علایق، حساسیت‌ها، خواسته‌ها و آرزوهایمان هم به شناخت بیشتری خواهیم رسید. احساسات و هیجان‌ها انگیزه لازم را برای تغییر کردن و ترک موقعیت‌های ناخوشایند و خلق موقعیت‌ها و لحظات خوشایند در ما ایجاد می‌کنند، بر پروسه‌ی تصمیم‌گیری و عملکردهایمان تأثیر می‌گذارند و به زندگی شور، نشاط و پویایی می‌بخشند. علاوه بر این، هیجان‌ها یکی از عنصرهای اصلی ارتباطات بین فردی هستند. بنابراین هر چه احساسات و هیجانات را بیشتر بشناسیم بهتر می‌توانیم اطرافیانمان را درک کنیم، با دیگران همدلی کنیم و ارتباطاتمان را بهبود ببخشیم. بسیاری از مشکلات بین فردی مثل درگیری‌ها و رنجش‌ها حاصل مدیریت نادرست هیجان‌هاست و طبیعتاً برای تقویت مهارت مدیریت هیجان‌ها به دانش و آگاهی نسبت به هیجان‌ها نیاز داریم. در این تحقیق با آموزش هوش هیجانی سعی شده است که افراد در آستانه ازدواج که در آینده وارد فرآیند زندگی مشترک می‌شوند از مهارت‌هایی برای یک زندگی زناشویی موفق نیاز است آگاه شوند. همچنین آنان آگاه شوند که در چه حیطه‌هایی از مهارت‌ها و مؤلفه‌ها نقصان و کمبود داشته و به تمرین در آن حیطه بپردازند. با توجه به کاهش رضایتمندی در زندگی زناشویی و افزایش نرخ طلاق در دهه‌های کنونی، پژوهشگران در صدد بررسی عوامل بروز اختلافات و تعارضات در زندگی زناشویی هستند. این پژوهشگران بر این باورند که آموزش هوش هیجانی بر روابط ازدواج تأثیر گذاشته و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سالوی و همکاران معتقدند هوش هیجانی ظرفیت شناسایی، کاربرد فهم و مدیریت احساسات را در بر دارد و در حوزه ازدواج، هوش هیجانی می‌تواند آموخته شود. با توجه به نتایج این پژوهش‌ها می‌توان بیان داشت که آموزش هوش هیجانی در درک هیجان‌ها، شناسایی حالات هیجانی خود و دیگران، تنظیم و کنترل هیجان‌های خود و دیگران اهمیت بالایی دارد. در آموزش هوش هیجانی با آگاه نمودن جوانان پسر در آستانه ازدواج از هیجانات و پذیرش و ابراز صحیح آنها خصوصاً هیجانات مثبت در موقعیت‌های حساس زندگی احساسات منفی را کاهش می‌دهند. آموزش هوش هیجانی باعث می‌شود افراد از وجود هیجانات منفی و مثبت و تأثیر آن‌ها بر خود آگاهی یابند و با ارزیابی هیجانات در موقعیت‌های مختلف به سالم نگه داشتن زندگی هیجانی خود تلاش کنند و احتمال طلاق و بی‌ثباتی ازدواج در زندگی مشترک را کاهش می‌دهد. این افراد زمانیکه از وظایف، مشکلات احتمالی در زندگی زناشویی و مهارت‌های مورد نیاز آگاه می‌شوند، انتظارات واقع‌گرایانه‌تری از ازدواج پیدا می‌کنند و از انتظارات بدبینانه فاصله می‌گیرند و برای ایجاد و حفظ رابطه سالم تلاش می‌کنند. وقتی افراد با نقشه ازدواج و همچنین خانواده خود و همسرشان آشنا می‌شوند به این نتیجه می‌رسند که مسائلی که زوجین درگیر آن هستند و می‌تواند در روند زندگی زناشویی

باعث ایجاد اختلاف و تعارض می‌شود که این رویدادها به سادگی قابل تغییر نیست و در صورت آگاهی و علاقه به تغییر به تدریج قابل حل خواهد بود. در مجموع از کلیه مطالب فوق می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش‌های پیش از ازدواج خصوصاً آموزش هوش هیجانی، به طور مؤثری می‌تواند در تنظیم مهارت هیجانی و بهبود انتظارات جوانان از ازدواج تأثیر داشته باشد و جوانان با آگاهی وارد زندگی زناشویی شوند و وقوع رویدادهای ناخوشایند را در زندگی زناشویی مشترک کاهش دهند.

به دلیل اینکه جامعه آماری این پژوهش را فقط پسران دانشجوی در آستانه ازدواج دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر اصفهان تشکیل می‌دهند، در تعمیم یافته‌ها به سایر افراد جامعه باید به خاص بودن نمونه توجه شود. به علت محدودیت زمانی مطالعات پیگیری صورت نگرفته است.

در این پژوهش پیشنهاد می‌شود با توجه به تفاوت جنسیتی در هیجانات و انتظارات از ازدواج، برای بررسی دقیق آموزش هوش هیجانی بر دو متغیر، باید نقش جنسیت را هم در نظر گرفت و به صورت مقایسه‌ای در جامعه پسران و دختران اجرا کرد. بهتر است آموزش هوش هیجانی با سایر روش‌های آموزش هوش هیجانی برگزار شود تا مشخص شود کدام روش بهترین بازده را با توجه به دو متغیر این تحقیق دارد. همچنین پیشنهاد می‌شود برنامه آموزش هوش هیجانی جزء برنامه‌های پیشگیرانه در مراکز مشاوره، مراکز بهداشت، مدارس و دانشگاه‌ها قرار بگیرد.

سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از تمامی شرکت‌کنندگان جهت شرکت در پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

تعارض منافع

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر است و در آن هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

References

- Abdolmanafi, S. J., Hamidi, H., & Ebadi, H. (2015). Relationship between emotional intelligence and emotion regulation of efl learners. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 3(7), 376-380.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Berking, M., & Znoj, H. (2008). Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion regulation skills (SEK-27). *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56(2), 142-151.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.
- Boden, M. T., Westermann, S., McRae, K., Kuo, J., Alvarez, J., Kulkarni, M. R., ... & Bonn-Miller, M. O. (2013). Emotion regulation and posttraumatic stress disorder: A prospective investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 296-314.
- Boyatzis, R. E., & Taylor, S. N. (2000). Developing emotional intelligence. *Development in emotional intelligence*, 1-35.
- Bradberry, Travis & Greaves, Jean. (2016). Emotional intelligence (skills and tests). Translated by Mehdi Ganji. Tehran: Savalan. [In Persian]

- English, T., & John, O. P. (2013). *Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression*. *Emotion*, 13, 314–329.
- English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). *Emotion regulation in relationships*. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *Handbook of close relationships* 500–513. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Fallahi, M., Fallahchai, S. R., & Zareie, E. (2014). A comparison of expectations and purpose of marriage of women and girls in Shiraz. *Journal of Woman in Culture Arts*, 6(3), 345-360. [In Persian]
- Fitness, J. (2000). Emotional intelligence in personal relationships: Cognitive, emotional, and behavioral aspects. In *2nd Joint Conference of ISSPR and INPR, Brisbane, Australia*.
- Frederickson, N., Petrides, K. V., & Simmonds, E. (2012). Trait emotional intelligence as a predictor of socioemotional outcomes in early adolescence. *Personality and individual differences*, 52(3), 323-328.
- Gashki, Sh. (2016). *Evaluation of the effectiveness of premarital education through communication visualization on marriage expectation and attitudes toward marriage of female students on the eve of marriage at Kurdistan University*. Master Thesis in Counseling. Faculty of Humanities and Social Sciences. The University of Kordestan. [In Persian]
- Goleman, D. (2017). *Emotional Intelligence*. Translated by Parsa, N. Tehran: Madreseh. [In Persian]
- Ghafari, F., Abdollahi, M., Amiri, M. (2014). Attachment styles, emotion regulation and spouse selection criteria in single students of Kharazmi University. *Strategic Studies in Sports and Youth*, 13(26), 1-27. [In Persian]
- Goldman, R. N., & Greenberg, L. (2013). Working with identity and self-soothing in emotion-focused therapy for couples. *Family Process*, 52(1), 62-82.
- Hajrezaei, B., Navabinejad, S., & Kiamanesh, A. (2018). The effectiveness of an integrated approach of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Olson's preparation approach on marriage expectation and responsibility among unmarried girls. *Journal of Family Psychology*, 5(1), 31-44.
- Hoveilipour S., Shafi Abadi A., Soudani M. (2012). The effect of premarital training on marital expectation and attitudes on children of Oil Company in Southern. *New Findings in Psychology*, 7(23), 81-93. [In Persian]
- Jones, GD., Nelson, ES. (1996). Expectations for marriage among college students from intact and non-intact homes. *J Divorce Remarriage*. 26, (1), 89-171.
- Khamseh, A. (2008). *Premarital Education: A Practical Guide for Young Couples*. Tehran: Al-Zahra University. [In Persian]
- Koczwara, A & Bullock, T, (2009). What is emotional intelligence at work? *General Practice Update*, 2(5), 47-50.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and social psychology bulletin*, 30(8), 1018-1034.

- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and individual differences*, 44(6), 1356-1368.
- Mirahmadi, S., & Fatehizade, M., & Etemadi, O., & Jazayeri, R., & Pasandide, a. (2019). Investigating the effect of the symbis-based training model on yong women' s marriage expectations and beliefs about mate selection. *Journal of family research*, 15(57), 7-24. [In Persian]
- Mohammadi, F., Hossaini, M. (2016). The effectiveness of emotional intelligence group training on cognitive emotion regulation strategies in students as the victims of parents' emotional abuse. *Psychological Methods and Models*, 6(22), 101-116. [In Persian]
- Mohammadi, R., Bahari, Z., Seyedahmadian, M. (2015). Reliability, validity, and normalization of Berking's emotion- regulation skills questionnaire in the students of Police University. *Journal of Police Medicine*, 4(2), 112-105. [In Persian]
- Nilforushan, P., & Navidian, A., & Abedi, A., & Ahmadi, S. (2011). Studying the factor structure, reliability, and validity of the marriage expectation scale (MES). *International Journal of Behavioral Sciences*, 5(1), 11-19. [In Persian]
- Eze, O. E., & Mba, E. (2018). Emotional intelligence and self-esteem as predictors of marital satisfaction among married couples in Nigeria. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 7(3), 4-13.
- Omidvar, B., & Fatehizadeh, M., & Ahmadi, S. (2009). The effect of premarital training on marital expectations and attitudes of university students in Shiraz. *Journal of Family Research*, 5(2), 231-246. [In Persian]
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 6, 160.
- Rafiei, A., Etemadi, A., Bahrami, F., Jazayeri, R. (2014). The effect of marriage readiness training on marital expectations and its components in married girls in Isfahan. *Journal of Women and Society*, 6(1), 39-21. [In Persian]
- Rezazadeh, M. (2018). *The effectiveness of premarital education on attitude towards marriage, resilience and expectation of marriage in students of Tabriz University of Medical Sciences*. Master Thesis. Faculty of Educational Sciences and Psychology. Mohaghegh Ardabili University. [In Persian]
- Solimanian, A., Reyhani, R., & Nazifee, M. (2016). Predicting marital instability based on emotion regulation skills and identity styles. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 6(1), 60-76. [In Persian]
- Rios, C. M. (2010). The relationship between premarital advice, expectations and marital satisfaction. *Graduate Theses and Dissertations*, 536.
- Saduk, B., Saduk, V & Ruiz, P. (2015). *Summary of Kaplan and Saduk Psychiatry Volume One*. Translated by Farzin Rezaei. Tehran: Arjmand Publications. [In Persian]
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *International Journal of Emotional Education*, 5(1), 56-72.
- Sharp, E. A., & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family relations*, 49(1), 71-76.

- Sheikhol Eslami, R., Hassan Nia, S. (2021). The mediating role of emotional intelligence on the causal relationship between parental meta-emotion and child resiliency. *Journal of Family Psychology*, 2(1), 71-82.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(2), 63-68.
- Steinberg, S. J., Davila, J., & Fincham, F. (2006). Adolescent marital expectations and romantic experiences: Associations with perceptions about parental conflict and adolescent attachment security. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 314-329.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21(2), 77-86.
- Weems, C. F., & Pina, A. A. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth—An introduction to the special section. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 1-7.
- West, A. E. (2006). *Relational standards: Rules and expectations in romantic relationships* (Doctoral dissertation, ACU Research Bank).
- Yazdanpanah ahmadabadi, M. (2012). *The effectiveness of pre-marital education by Elson method on marriage expectation and girls' emotional intelligence on the eve of marriage in Rafsanjan in 2012*. Master Thesis in Family Counseling. Faculty of Educational Sciences and Psychology. Ferdowsi University of Mashhad. [In Persian]

COPYRIGHTS

© 2021 by the authors. Licensee Family Psychology Association of Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

