



Research Article

Effectiveness of Temperament-Based Training on Satisfaction, Emotional Intelligence, and Marital Boredom in Married Women

Soudeh Enteshari¹ , Seyed Ali Hadian^{2*} 

¹ M.Sc. in Psychology, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Isfahan, Iran.

² Assistant Professor, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Isfahan, Iran.

* **Corresponding author:** Seyed Ali Hadian, Assistant Professor, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Isfahan, Iran. Email: Hadian@iaukhsh.ac.ir

DOI: [10.32592/cmja.14.2.49](https://doi.org/10.32592/cmja.14.2.49)

How to Cite this Article:

Enteshari S, Hadian S A. Effectiveness of Temperament-Based Training on Satisfaction, Emotional Intelligence, and Marital Boredom in Married Women. *Complement Med J*. 2024;14(2): 49-59. DOI: 10.32592/cmja.14.2.49

Received: 17 Feb 2024

Accepted: 19 Jun 2024

Keywords:

Emotional intelligence

Marital boredom

Marital satisfaction

Temperament

© 2024 Arak University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: According to the theories of traditional medicine, attitudes and mental states of people depend on their temperament, and temperament can be one of the factors that affect interpersonal relationships, especially the marital relationships of couples. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of temperament-based training on satisfaction, emotional intelligence, and marital boredom in married women.

Materials and Methods: This semi-experimental research was performed with a pre-test and post-test design and a control group. The statistical population included all married women in Najafabad City, Iran in 2023. In total, 40 women were selected using the convenience sampling method, and informed written consent was obtained from them. They were randomly divided into control (n=20) and intervention groups (n=20). The marital Satisfaction Scale by Olson Enrich (1998), Couple Burnout Measurement by Pines (1996), and Emotional Intelligence Questionnaire by Shering (1995) were used to collect data. Moreover, the intervention group underwent eight 90-minute temperament-based training sessions. The obtained data were analyzed in SPSS software (version 24) at two levels of descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (covariance analysis following the statistical assumptions of Levin's test and Kalmogorov-Smirionov test).

Results: Results showed that the average score of satisfaction (20.98 ± 156.42 and 11.85 ± 171.84), emotional intelligence (10.87 ± 61.42 and 11.85 ± 70.84), and marital boredom (60.73 ± 12.68 and 11.73 ± 50.15) in the intervention group underwent a significant improvement, compared to the control group at the post-test stage ($P=0.05$). Therefore, temperament-based training was effective in increasing satisfaction (48%) and emotional intelligence (73%) as well as reducing marital boredom (39%).

Conclusion: Based on the findings, couple therapists and family counselors can use this approach to improve satisfaction and emotional intelligence and also reduce marital burnout and prevent divorce.

INTRODUCTION

One of the main components of the human experience is creating and maintaining a meaningful and positive relationship with a romantic partner. Regardless of cultural differences, in almost every part of the world, people enter into some form of committed relationship in which satisfaction is of utmost importance. The literature on marital satisfaction shows that various factors, such as levels of interaction, traditional gender roles, conflict management, problem-solving style, and marital love, affect marital satisfaction.

One of the factors that has been shown in various studies to be effective in marital satisfaction is emotional intelligence. Couples with a high level of emotional intelligence understand their partners and their feelings in order to improve their relationship, regulate their emotions, and solve relationship problems. Meanwhile, based on the evidence, it can be said that the low level of emotional intelligence in couples reduces their quality of life and leads to marital distress. When burnout occurs, the disappointed couple puts more emphasis on the negative feedback of their spouse, and when the negative behaviors of the spouse are revealed, it probably becomes harder to change the behavior of the spouse towards the other party.

Temperament of each of the partners is one of the factors that can be the basis of a positive or negative relationship between them, and it has been considered in Iranian traditional medicine in recent years. Temperament-based training can help increase the compatibility of couples by correcting wrong nutrition and teaching behavioral and emotional methods to correct their temperament. Therefore, the present study aimed to investigate the effect of temperament-based training on satisfaction, emotional intelligence, and marital boredom in married women.

METHODS

The present semi-experimental study was performed with a pre-test and post-test design and a control group. The statistical population included all married women of Najafabad city, Iran in June 2023, which were 25,000 people. In total, 40 married women who had referred to a social health center (health center) were selected using the convenience sampling method. They were randomly divided into control (n=20) and intervention groups (n=20). The intervention group received eight 90-minute sessions. The inclusion criteria were female gender, an age of 30-50 years, being married, provision of informed consent for participation in the meetings, lack of participation in other educational or counseling sessions, and absence of severe marital conflicts and psychological disorders (as acknowledged by the participant). The exclusion criteria were absence in more than two sessions, unwillingness to participate in meetings, and lack of finishing assignments. The data collection tools were Marital Satisfaction Scale by Olson Enrich (1998), Couple Burnout Measurement by Pines (1996), and Emotional Intelligence Questionnaire by Shering (1995).

The obtained data were analyzed in SPSS software (version 24) at two levels of descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (analysis of covariance).

RESULTS

The mean emotional intelligence scores of the control group at the pre-test and post-test stages were 84 and 83.72, respectively, while those of the intervention group were 61.42 and 70.84, respectively. The mean scores of marital satisfaction of the control group at the pre-test and post-test stages were 140.33 and 139.22, respectively, while those of the experimental group were 156.42 and 171.84, respectively. Moreover, the mean scores of marital boredom in the control group were 72.05 and 73.11 at the pre-test and post-test stages, respectively, while those of the intervention group were 60.73 and 50.15, respectively. Mean scores of emotional intelligence and marital satisfaction of the intervention group increased more than the control group at the post-test stage. Furthermore, there was a greater decrease in marital boredom in the intervention group, compared to the control group at the post-test stage.

Results of the tests of the assumption of the same variance of the groups, the normality assumption of the score distribution, and the same variance-covariance of the groups were confirmed ($P > 0.05$). Results of covariance analysis showed a significant difference between the control and intervention groups. In other words, temperament-based education increased satisfaction ($\text{sig} = 0.001$) and emotional intelligence ($\text{sig} = 0.001$) and reduced marital boredom ($\text{sig} = 0.001$) in married women ($P \leq 0.05$).

CONCLUSION

According to the theories of traditional medicine, attitudes and mental states of people depend on their temperament, and temperament can affect interpersonal relationships, especially marital relationships. Therefore, this study aimed to investigate the effectiveness of temperament-based training on satisfaction, emotional intelligence, and marital boredom in married women of Najafabad city. Temperament-based education seeks to change and balance the four main temperaments (blood, yellow bile, black bile, and phlegm). A person is expected to improve their behavior and relationship with their partner by knowing their own nature and correcting it through treatments related to their temperament. Therefore, in these sessions, the participants received training about the types of temperament and phlegm, characteristics of a temperate person, psychological characteristics of people based on their nature, and achievement of moderation by improving their lifestyle, which included an increase in awareness and replacement of unfavorable foods by foods that suit their mood or balance their bad mood. They also learned that lifestyle changes can change psychological states, help people to behave better, improve marital relationships, and solve the issues and problems between spouses appropriately.

It should be mentioned that the current research faced some limitations, such as the statistical population being limited to married women and the lack of a follow-up phase. Therefore, it is suggested that this issue be conducted on other statistical populations, such as married men with a follow-up

phase, for the findings to be more generalizable. Iranian medical experts and psychotherapists can use the findings of this research to improve marital relationships.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

After explaining the objectives of the research, written informed consent was obtained from the married women who volunteered to participate in this study. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation steps. They were also assured of the confidentiality of their information and could leave the study at any time. Moreover, the research results were provided to them upon request.

Funding

This research was derived from a thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Psychology by Soudeh Enteshari and all financial issues were the responsibility of the authors.

Authors' Contributions

The authors contributed equally to the conceptualization and writing of the article. All of the authors approved the content of the manuscript and agreed on all aspects of the work.

Conflict of Interest

Authors declared no conflict of interest.

Acknowledgments

The authors are grateful to all the people who participated in this research.



اثربخشی آموزش مبتنی بر مزاج بر رضایتمندی، هوش هیجانی و دل‌زدگی زناشویی در زنان متأهل

سوده انتشاری^۱، سید علی هادیان^{۲*}

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.

^۲ استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.

* نویسنده مسئول: سید علی هادیان، استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، اصفهان، ایران.

ایمیل: Hadian@iaukhsh.ac.ir

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۳۰

واژگان کلیدی:

مزاج

دل‌زدگی زناشویی

رضایتمندی زوجین

هوش هیجانی

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی اراک محفوظ است.

مقدمه: نگرش‌ها و حالت‌های روانی افراد براساس نظریات طب سنتی به مزاج فرد وابسته است و مزاج می‌تواند یکی از تفاوت‌های فردی باشد که روابط بین فردی، به‌ویژه روابط زوجین در زندگی مشترک را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر مزاج بر رضایتمندی، هوش هیجانی و دل‌زدگی زناشویی در زنان متأهل انجام شده است.

روش کار: روش پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل شهرستان نجف‌آباد در خردادماه سال ۱۴۰۲ بود که با استفاده رضایت کتبی آگاهانه به روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر از بین آن‌ها انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و گروه آزمایش (۲۰ نفر) قرار داده شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی انریچ اولسون (۱۹۹۸)، دل‌زدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶)، هوش هیجانی شرینگ (۱۹۹۶) استفاده شد. همچنین گروه آزمایش تحت جلسات آموزشی مبتنی بر مزاج در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس با رعایت پیش‌فرض‌های آماری آزمون لوین و آزمون کالموگروف-اسمیربونف) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد میانگین نمره رضایتمندی $20/98 \pm 156/42$ و $11/85 \pm 171/84$ ، هوش هیجانی $11/70 \pm 85/84$ و $10/87 \pm 61/42$ و دل‌زدگی زناشویی $12/68 \pm 60/73$ و $11/73 \pm 50/15$ ، در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون به‌طور معناداری بهبود داشته است ($P=0/05$). بنابراین آموزش مبتنی بر مزاج بر افزایش رضایتمندی (۴۸ درصد) و هوش هیجانی (۷۳ درصد) و کاهش دل‌زدگی زناشویی (۳۹ درصد) تأثیرگذار بوده است.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش، زوج‌درمانگران و مشاوران خانواده می‌توانند از این رویکرد در بهبود رضایتمندی، هوش هیجانی و کاهش دل‌زدگی زناشویی و پیگیری از طلاق زنان متأهل استفاده کنند.

احساس دلسردی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر است و شامل سه مرحله می‌شود: سرخوردگی و ناامیدی، خشم و تنفر، دلسردی و بی‌تفاوتی (۲۶). هنگامی که دل‌زدگی رخ می‌دهد، زوج سرخورده تأکید بیشتری بر بازخوردهای منفی همسرش دارد و وقتی رفتارهای منفی همسر آشکار می‌شوند، احتمالاً تغییر رفتار همسر نسبت به طرف مقابل را سخت‌تر هم می‌کند. هرچند ممکن است همسر تعهد بدهد که تغییر کند و در واقع تغییر هم کند، اما ممکن است این تغییرات برای مقابله بر اثرات مخرب سایر رفتارهای آسیب‌زای همسر کفایت نکند و همین افزایش تعاملات منفی زوجین موجب افزایش احساس دل‌زدگی می‌شود و این انباشت دلخوری‌ها مانند سدی عاطفی در برابر روابط مثبت همسران در آینده عمل می‌کند (۲۷). مطالعات نشان داده است در همسرانی که صمیمیت بین آن‌ها کاهش یافته و رضایت زوجین آن‌ها به سردی کشیده است، هیجان دل‌زدگی زناشویی بروز پیدا کرده است (۲۸). در چنین موقعیتی، همسران می‌بایست درصد شناسایی زمینه‌هایی باشند تا پایداری و ثبات روابط میان آن‌ها را دوباره احیا کند؛ درغیراین‌صورت، احتمال بروز گرایش به طلاق وجود دارد (۲۹). یکی از عواملی که می‌تواند زمینه‌ساز رابطه مثبت یا منفی بین زوجین باشد، مزاج و طبع هریک از آنان است که این مسئله در طب سنتی ایرانی در چند سال اخیر مورد توجه قرار گرفته است. آموزش مبتنی بر مزاج می‌تواند با استفاده از اصلاح تغذیه اشتباه و آموزش روش‌های رفتاری و هیجانی اصلاح مزاجی به افزایش سازگاری زوجین کمک کند (۳۰).

در دانش پزشکی و طب سنتی، مزاج بر کیفیت معتدل حاصل از کنش و واکنش عناصر متضاد اطلاق می‌شود (۳۱). ابن‌سینا در کتاب قانون در طب، مزاج را کیفیتی می‌داند که از واکنش متقابل اجزای مواد متضاد به وجود می‌آید. در این واکنش متقابل، بخش زیادی از یک یا چند ماده یا مواد با هم می‌آمیزند و بر هم تأثیر می‌کنند و از این آمیزش کیفیت متشابهی حاصل می‌شود که آن را مزاج نامیده‌اند. این کیفیات متضاد همان چهار عنصر سردی، گرمی و تری و خشکی است. بنابراین مزاج در اجسام زمینی نتیجه واکنش متقابل این عناصر چهارگانه است (۳۲). همچنین مزاج را می‌توان یک نوع کیفیت و یا ویژگی حاصل ترکیب چهار عنصر یا رکن تعریف کرد که در ارتباط و تعامل با یکدیگر و هرکدام دارای سهم مشخصی در این تعاملات هستند. این چهار عنصر در طب ایرانی با عنوان آب، خاک، آتش و باد معرفی می‌شوند که به گرما، سرما، رطوبت و خشکی در بدن منجر می‌شوند. سلامتی بدن مبتنی بر تعامل مناسب میان این عناصر است و در صورتی که این تعادل برقرار نباشد، بیماری جسمی و روان‌شناختی حاصل می‌شود. معادل این عناصر در طب سنتی ایران، با عنوان مزاج‌های بلغم، دمو، سودا و صفرا شناخته می‌شوند (۳۳).

براساس طب سنتی ایرانی، مزاج از جمله ویژگی‌های بنیادین فردی بدن انسان است که دارای نمود و آثار بیرونی در خلق‌وخو بوده و شیوه رفتاری وی را تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد. در همین زمینه طی مطالعات مختلف، اثبات شده است که نوع مزاج افراد بر نمود بیرونی رفتار آن‌ها اثرگذار است (۳۴). از جمله اخوت (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان داده است که طبایع در زمینه‌سازی اختلافات خانوادگی نقش دارند (۳۵). خانی و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای دیگر نشان دادند که انواع مزاج با رضایت جنسی زوجین رابطه دارند (۳۶). بنابراین با توجه به اهمیت نقش مزاج در نوع رفتار زوجین با یکدیگر، آموزش و مداخلات مبتنی بر مزاج در چند سال اخیر مورد توجه قرار گرفته است و در پژوهش‌های کریمی ولیجانی و همکاران (۲۰۲۲) و سقایی و صفری دهنوی (۱۳۹۹) به اثربخشی برنامه مبتنی بر مزاج در رضایت جنسی زنان و ناتوانی جنسی زنان دیابتی اشاره شده است (۳۷-۳۰). باوجوداین، پژوهش‌های انجام‌شده بیشتر بر نقش مزاج بر بُعد جنسی زوجین تأکید کرده‌اند و باوجود تصورات بسیاری از افراد، مزاج زن و مرد در

یکی از مؤلفه‌های اصلی تجربه انسانی، ایجاد و حفظ رابطه معنادار و مثبت با یک شریک عاشقانه است. صرف‌نظر از تفاوت‌های فرهنگی، تقریباً در هر بخش از جهان، افراد وارد اشکالی از روابط متعهدانه می‌شوند که داشتن رضایت زناشویی (Marital Satisfaction) در این بین از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است (۱). به‌بیان‌دیگر، پیوند زناشویی بین زن و مرد قرار است رابطه رضایت‌بخشی را ایجاد کند که به‌موجب آن زوجین رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند که سلامت روحی و جسمی آنان را به همراه داشته باشد (۲). رضایت زناشویی به‌عنوان شاخص کیفیت ازدواج (۳) و نیز به‌عنوان تجربه ذهنی شادی در یک رابطه زناشویی تعریف می‌شود که منعکس‌کننده منافع و ارزش‌های درک‌شده از ازدواج است (۴). به‌بیان‌دیگر، رضایت زوجین میزانی است که همسران نسبت به خویشان، همسر و ازدواجشان به‌صورت ذهنی و منظم احساس خوشایندی دارند (۵). زوج‌هایی که رضایت زناشویی بالاتری در همه این ابعاد دارند، سطح استرس پایین‌تری، شادی بیشتری نسبت به زندگی‌شان و توانایی بیشتری برای رویارویی با شرایط نامطلوب زندگی نشان می‌دهند (۶). همسرانی که رضایت زناشویی بیشتر (و ناسازگاری روابط کمتری) را گزارش می‌کنند، همچنین گزارش کرده‌اند که رویدادهای منفی زندگی کمتری را تجربه کرده‌اند؛ ارتباط بهتر، حمایت متقابل بالاتر یا مقابله دو جانبه (۷)، علائم کمتری از پریشانی روانی (۸) و به‌طورکلی سلامت بهتری دارند (۹). ادبیات بررسی رضایت زناشویی نشان می‌دهد که عواملی مانند سطوح تعامل، نقش‌های جنسیتی سنتی، مدیریت تعارض، سبک حل مسئله و عشق زناشویی بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد (۱۰). یکی از عواملی که در پژوهش‌های آنیامن (۲۰۲۰)، پاور (۲۰۱۹)، آقامحمدحسینی و همکاران (۱۳۹۱)، بخشایش (۱۳۹۳)، پاکزاد و رضاخانی (۱۳۹۴)، یوسفی و صلاحی (۱۳۹۹) و خسروی و همکاران (۱۴۰۱) به آن اشاره شده است (۲-۱۱-۱۶) که بر روی رضایت زناشویی تأثیرگذار است، هوش هیجانی (Emotional Intelligence) است.

مالوف (Malouff) و همکاران (۲۰۱۴) بیان می‌کنند که هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از شایستگی‌های مربوط به ادراک، درک، مدیریت و تنظیم هیجان با هدف پردازش و استفاده از احساسات به روش‌های سازگارانه است (۱۷). هوش عاطفی/هیجانی توانایی افراد برای تشخیص احساسات خود و دیگران است که به آن‌ها انگیزه می‌دهد تا احساسات خود را به‌خوبی در شرایط مختلف مدیریت کنند (۱۸). همچنین، هوش هیجانی دانش فرد در مورد خود و دیگران است. بنابراین هوش هیجانی به‌طور قابل‌توجهی بر زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد (۱۹) و به روابط زناشویی کمک می‌کند (۲۰). هوش هیجانی به زوجین کمک می‌کند در هنگام بروز مشکل آرام شوند و به آن‌ها اجازه می‌دهد احساس همدلی، گوش دادن مؤثر و صحبت سازنده کنند (۲۱). زوجین با سطح بالایی از هوش هیجانی احساسات همسر و خود را درک می‌کنند تا روابط خود را بهبود بخشند، احساسات خود را تنظیم کنند و مشکلات را در رابطه حل می‌کنند (۲۲-۲۳). این در حالی است که براساس شواهد می‌توان بیان کرد که پایین بودن سطح هوش هیجانی در زوجین باعث کاهش کیفیت زندگی و دل‌زدگی زناشویی (Marital Boredom) آن‌ها می‌شود (۲۴-۲۵).

به نظر کایزر (۱۹۹۳)، دل‌زدگی فقدان تدریجی دل‌بستگی عاطفی است که شامل کاهش توجه به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش

گزارش السون، فورینرو دراکمن (۱۹۸۹) برای خرده‌مقیاس‌های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان و نقش‌های مساوات‌طلبی به ترتیب از این‌قرار است: ۰/۸۱، ۰/۷۲، ۰/۷۷، ۰/۴۸، ۰/۷۶، ۰/۷۴، ۰/۷۵، ۰/۶۸، ۰/۷۳ و ۰/۷۱. ضریب آلفای خرده‌مقیاس‌های انریچ در چندین تحقیق متفاوت از ۰/۶۸ برای نقش‌های مساوات‌طلبی تا ۰/۸۶ برای رضایت زناشویی با میانگین ۰/۷۹ بوده است. اعتبار بازآزمایی پرسش‌نامه در فاصله ۴ هفته بین ۰/۷۷ برای فعالیت‌های اوقات فراغت تا ۰/۹۲ برای روابط جنسی و تحریف آرمانی با میانگین ۰/۸۶ بوده است. در ایران، اولین بار سلیمانیان (۱۳۷۳) هم‌بستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمده است.

پرسش‌نامه دل‌زدگی زناشویی (Couple Burnout Measurement)

(CBM)

پرسش‌نامه دل‌زدگی زناشویی خودسنجی است که بر ای اندازه‌گیری درجه دل‌زدگی زناشویی در بین زوجین طراحی شده است. این پرسش‌نامه توسط پاینس (Pines) (۱۹۹۶) ابداع شد و دارای ۲۱ گویه با سه خرده‌مقیاس خستگی جسمی (بر ای نمونه احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب که شامل سؤالات ۱-۴-۲۱-۱۶-۱۰-۷)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن که شامل سؤالات ۲-۳-۵-۹-۱۱-۱۳-۱۷) و از پا افتادن روانی (مانند احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر که شامل سؤالات ۶-۸-۱۲-۱۴-۱۵-۱۸-۱۹-۲۰) است. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت‌درجه‌ای پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ (هرگز) معرف عدم تجربه عبارت موردنظر و سطح ۷ (همیشه) معرف تجربه زیاد است و حداقل نمره در این پرسش‌نامه ۲۱ و حداکثر نمره ۱۴۷ که نمره بالاتر بیانگر میزان دل‌زدگی بیشتر است. ارزیابی ضریب پایایی پرسش‌نامه در مطالعات بین‌فرهنگی در کشورهای مختلف نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ است. روایی همگرایی پرسش‌نامه نیز که در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ گزارش شده است، به‌وسیله هم‌بستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده و مقدار روایی پرسش‌نامه ۰/۶۶- گزارش شده است. در ایران نیز نادری و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی برای بررسی مقدار روایی پرسش‌نامه، ضریب هم‌بستگی با مقدار ۰/۴۰- را در سطح معناداری ۰/۰۰۱ و مقدار پایایی نیز در یک نمونه ۲۴۰ تایی را ۰/۸۶ درصد گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمده است.

پرسش‌نامه هوش هیجانی شرینگ (Emotional Intelligence)

(Shring Scale (EISS)

برای ارزیابی هوش هیجانی، از آزمون هوش هیجانی شرینگ (۱۹۹۶) استفاده شد. این پرسش‌نامه در ابتدا دارای ۷۰ سؤال بود، اما بعداً این پرسش‌نامه در ایران توسط منصوری (۱۳۸۰) بررسی شد که بعد از هنجار شدن در ایران شامل ۳۳ سؤال و ۵ خرده‌مقیاس خودآگاهی (۶-۱۰-۱۲-۳۳-۳۲-۲۷-۲۴-۱۴)، خودتنظیمی (۲-۵-۱۱-۱۶-۱۸-۲۳-۳۰)، خودآگاهی‌بخشی (۱-۹-۱۵-۲۰-۲۱-۲۶-۳۱)، همدلی (۳-۴-۱۷-۲۲-۲۵-۲۹) و مهارت‌های اجتماعی (۷-۸-۱۹-۲۸) شده است. در سؤال‌های ۹-۱۰-۳۳-۲۸-۲۲-۲۰-۱۸-۱۴-۱۲ گزینه‌ها به‌صورت پاسخ هرگز=۵ و پاسخ همیشه=۱ و بقیه سؤالات به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات این پرسش‌نامه ۳۳ تا ۱۶۵ و نمره بالاتر نشان‌دهنده هوش هیجانی

قسمت‌های مختلف رابطه تأثیر خواهد داشت. اما تاکنون به اثربخشی این مداخله بر روی رضایت و دل‌زدگی و هوش هیجانی زوجین پرداخته نشده است. بنابراین با توجه به اینکه ویژگی‌های زوجین بر حسب روحیات و مزاجی که دارند ممکن است کاملاً متفاوت باشد، شناخت این تفاوت‌ها و احترام به آن‌ها تفاهم را ایجاد می‌کند و از به وجود آمدن مشکلات مختلف جلوگیری خواهد کرد. بنابراین آموزش و مداخلات لازم به زنان در خصوص شناخت مزاج خود و همسر از منظر طب سنتی ایرانی می‌تواند باعث بهبود روابط زناشویی آن‌ها شود. در نتیجه، با توجه به آمار روبه‌افزایش زنان دارای تعارضات و نارضایتی زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز زناشویی و همچنین با توجه به پژوهش‌های ناکافی در این زمینه و ازسوی دیگر با توجه به جایگاه زنان در حفظ بنیان خانواده و پرورش فرزندان، پژوهش حاضر در راستای پاسخ‌گویی به این سؤال پژوهشی انجام شد که آیا آموزش مبتنی بر مزاج بر رضایتمندی، هوش هیجانی و دل‌زدگی زناشویی در زنان متأهل تأثیر معناداری دارد؟

روش کار

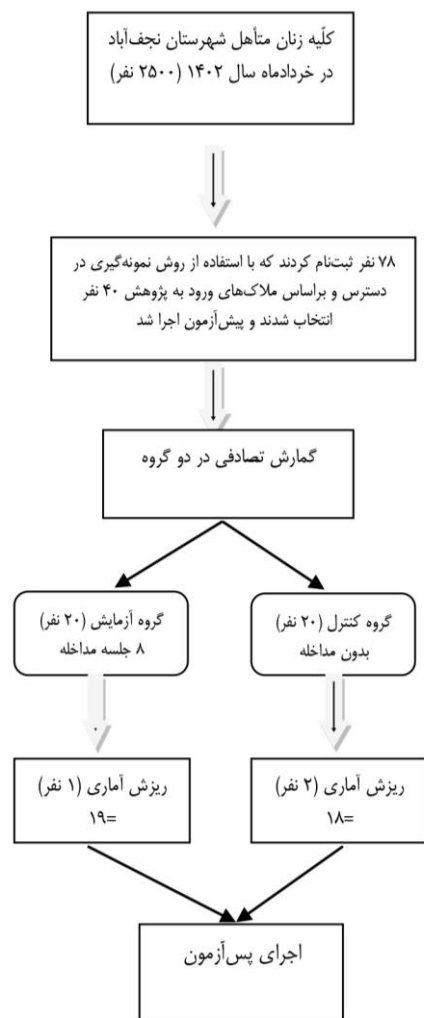
روش پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل شهرستان نجف‌آباد در خردادماه سال ۱۴۰۲ که ۲۵۰۰۰ نفر بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر از زنان متأهل شهرستان نجف‌آباد مراجعه‌کننده به پایگاه سلامت اجتماعی (مرکز بهداشت) انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و گروه آزمایش (۲۰ نفر) قرار داده شدند. در طرح پژوهشی ارائه‌شده، با توجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی و نیمه‌آزمایشی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است (گال، بورگ، گال، ۱۹۹۵)، حجم نمونه در پژوهش حاضر برای هر گروه ۲۰ نفر در نظر گرفته شد. همچنین، حجم نمونه در این مطالعه براساس مطالعات قبلی و با توجه به $d = 1.616$ و $S1 = 1.7$ ، $S2 = 1.5$ ، $\beta = 0/2$ ، $\alpha = 0/05$ و با احتساب احتمال ریزش ۲۰ نفر تعیین گردید. نمونه‌گیری در این پژوهش در مرحله اول و پس از کسب رضایت‌نامه کتبی آگاهانه به‌صورت در دسترس و در مرحله دوم به‌صورت تصادفی تخصیص یافت. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل سن بین ۳۰ تا ۵۰ سال، متأهل بودن، رضایت آگاهانه برای شرکت در جلسات، عدم شرکت در جلسات آموزشی یا مشاوره‌ای دیگر، عدم وجود تعارضات زناشویی شدید و اختلالات روان‌شناختی (به اذعان مشارکت‌کننده) و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل تحت جلسات مشاوره‌ای یا تغذیه‌ای دیگر قرار داشتن، غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل به شرکت در جلسات، عدم انجام تکالیف بود. ابزار گردآوری اطلاعات عبارت‌اند از:

پرسش‌نامه رضایتمندی زوجین انریچ (Enrich Marital)

(Satisfaction Questionnaire

برای ارزیابی رضایتمندی زوجین، از پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد که فرم ۴۷ سؤالی آن توسط السون (۱۹۹۸) براساس فرم ۱۱۵ سؤالی با ۱۲ خرده‌مقیاس تهیه شده است. این ابزار به‌صورت پنج‌گزینه‌ای (که در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است) در نظر گرفته شده است (کاملاً موافق، موافق، نه موافق و نه مخالف، مخالف، کاملاً مخالف) که به هریک از یک تا پنج امتیاز داده می‌شود. بنابراین حداقل و حداکثر نمره برابر با ۴۷ و ۲۳۵ و نمره بالا نشان‌دهنده رضایت بالاتر است. ضریب آلفای پرسش‌نامه انریچ در

شد. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار spss-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف‌معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس با رعایت پیش‌فرض‌های آماری آزمون لوین و آزمون کالومگروف-اسمیریونف) تجزیه و تحلیل شد. شرح محتوای بسته آموزشی مزاج برگرفته از پژوهش سقایی و صفری دهنوی (۱۳۹۹) به شرح زیر است (جدول ۱). در شکل ۱ فلوجارت نمونه‌گیری پژوهش حاضر ارائه شده است.



شکل ۱: فلوجارت روش نمونه‌گیری پژوهش

بیشتر است. در پژوهش منصوری (۱۳۸۰)، میزان همسانی درونی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و روایی سازه براساس اطلاعات به‌دست‌آمده میزان همبستگی ۰/۶۳ به دست آمده است. همچنین در پژوهش قربانی و همکاران میزان همسانی آزمون ۳۳ سؤالی در اجرای مقدماتی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ بوده است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است.

روش اجرای پژوهش بدین‌صورت بود که بعداز هماهنگی با مسئولان پایگاه سلامت اجتماعی (مرکز بهداشت) شهرستان نجف‌آباد و بیان اهداف پژوهش فراخوانی مبنی‌بر برگزاری جلسات آموزشی، مزاج‌شناسی در این مرکز انجام شد. سپس از میان افرادی که نام‌نویسی کرده (۷۸ نفر داوطلب) بودند و دارای ملاک‌های ورود (سن بین ۳۰ تا ۵۰ سال، رضایت آگاهانه برای شرکت در جلسات، عدم شرکت در جلسات آموزشی یا مشاوره‌ای دیگر) بودند، تعداد ۴۰ زن متأهل انتخاب و پرسش‌نامه‌های هوش هیجانی، دل‌زدگی زناشویی و رضایت زناشویی بر روی آن‌ها به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. سپس به‌صورت تصادفی (قرعه‌کشی بدین‌صورت که اسامی کلیه ۴۰ نفر در یک جعبه ریخته شدند و اسامی ۲۰ نفر به‌صورت تصادفی خارج و در گروه کنترل و اسامی باقی‌مانده در گروه مداخله قرار گرفتند) در دو گروه جای‌دهی شدند. گروه آزمایش تحت آموزش جلسات مزاج‌شناسی در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند. جلسات به‌صورت دو جلسه در هفته در روزهای یکشنبه و چهارشنبه از تاریخ ۱۴۰۲/۳/۱۳ تا ۱۴۰۲/۴/۲۰ برگزار شد. بعداز اتمام جلسات، هر دو گروه دوباره به پرسش‌نامه‌های مذکور به‌عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل عدم تمایل به تداوم مشارکت، غیبت دو جلسه یا بیشتر در مطالعه، عدم انجام تکالیف در دو جلسه یا بیشتر و بروز حوادث ناگوار برای مشارکت‌کننده در طی مطالعه بود. قابل‌ذکر است برای برگزاری جلسات از کارشناسان تغذیه و طب سلامت‌مکده طب سنتی با راهنمایی مسئولان مرکز دعوت به عمل آمد که در برگزاری جلسات به محقق کمک کنند. ملاحظات اخلاقی شامل محرمانه بودن اطلاعات و محفوظ بودن نام آزمودنی‌ها، عدم انجام جلسات خصوصی خارج از حیطه آموزش، اجرای یک جلسه آموزشی برای گروه کنترل بعداز اتمام پژوهش، گرفتن رضایت‌نامه کتبی از افراد شرکت‌کننده و آزاد بودن برای خروج از پژوهش در هر زمانی در روند پژوهش رعایت

جدول ۱: شرح محتوای جلسات آموزش مبتنی‌بر مزاج (سقایی و صفری دهنوی، ۱۳۹۹)

تعداد جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی، قوانین، بارش فکری، آگاهی از محتوای برنامه، تعریف مزاج، آشنایی با عناصر چهارگانه، شناسایی نگرش فراگیران نسبت به مزاج، انواع نگرش‌های اساسی در مزاج، آموزش تنفس طبی
جلسه دوم	بیان تجربه افراد گروه درمورد تمرینات انجام‌شده در طول هفته گذشته (تکمیل کاربرگ مزاج‌شناسی شامل نوع تغذیه، سبک زندگی)، تعریف خلط، آشنایی با اخلاط چهارگانه، جدول آموزش مزاج
جلسه سوم	بیان تجربه افراد گروه درمورد تمرینات انجام‌شده در طول هفته گذشته (تنفس طبی، بررسی مزاج خود)، مزاج حالات گوناگون - مزاج سنتی، مزاج فصلی، مزاج جنسیتی، مزاج عضوی، مزاج لباس‌ها و پوشش‌ها، مزاج انواع عطرها و رنگ‌ها، مزاج انواع چهره‌ها و صداها، مزاج سنگ‌ها و فلزات و...
جلسه چهارم	بیان تجربه افراد گروه درمورد تمرینات انجام‌شده (در طول هفته گذشته (تکمیل کاربرگ مزاج‌شناسی خود و همسر متناسب با انواع مزاج)، تعریف مصلح، انواع مصلحات از نظر خاصیت چهارم، انواع مصلحات از نظر طریقه مصرف، اصلاح افراد بلغمی مزاج، اصلاح افراد صفراوی مزاج، اصلاح افراد دموی مزاج، اصلاح افراد سوداوی مزاج، آموزش جدول‌های مزاج خوراکی‌ها همراه با مصلح آن‌ها
جلسه پنجم	بیان تجربه افراد گروه درمورد تمرینات انجام‌شده در طول هفته گذشته (بیان کارهایی که درخصوص اصلاح مزاج خود انجام دادند)، اعتدال جنسی، اعتدال جغرافیایی و منطقه‌ای، اعتدال جنسیت، اعتدال سنتی، اعتدال مزاجی، اعتدال صنعتی، ویژگی‌های فرد معتدل المزاج، علامت فرد معتدل فرضی، گرایش غذایی، گرایش به عطریات، گرایش رفتاری، گرایش به نواها
جلسه ششم	بیان مزاج حالت روحی و روانی، تأثیر حالت روحی و روانی بر کیفیت مزاج بدن، مزاج حالت روحی و روانی، عاملی مؤثر در سلامتی و تعامل انسان، تأثیر متقابل حالات روانی و بدن، مزاج حالت‌های روانی و راه‌های درمان آن‌ها، تأثیر نور بر حالت روانی انسان، خصوصیات روانی افراد براساس طباع
جلسه هفتم	بیان تجربه افراد گروه درمورد تمرینات انجام‌شده در طول هفته گذشته (تکمیل کاربرگ تأثیر روان بر جسم و جسم بر روان و بیان تأثیر تغییر سبک زندگی و اصلاح مزاج در روابط زندگی زناشویی‌شان، تشخیص طبع با توجه به گروه خونی، آیا مزاج قابل‌تغییر است؟)
جلسه هشتم	بیان تجربه افراد گروه درخصوص جلسات برگزارشده، خلاصه و جمع‌بندی و بیان غلبه انواع مزاج و بیماری‌های مرتبط با غلبه هر مزاج، صحبت درباره درمان‌ها و راهکارهای جایگزین، برنامه‌ریزی جلسه پس‌آزمون به همراه گروه گواه

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که بیشترین زنان شرکت‌کننده در گروه کنترل دارای تحصیلات زیر دیپلم و دیپلم (۶۱/۱۱ درصد)، گروه آزمایش دارای تحصیلات لیسانس (۴۷/۳۷ درصد)، بیشتر زنان شرکت‌کننده در گروه کنترل و گروه آزمایش دارای مدت ازدواج ۱۶ تا ۲۰ سال (۴۴/۴۴ درصد) و (۳۱/۵۸ درصد) بودند. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش (هوش هیجانی، رضایتمندی و دل‌زدگی زناشویی) در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون برحسب صورت گروهی ارائه شده است. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمرات هوش هیجانی و رضایت زناشویی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون افزایش بیشتر و در دل‌زدگی زناشویی کاهش بیشتری داشته است. نتایج بررسی فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهش نشان داد آماره Z و سطح معناداری در رضایتمندی زوجین ۰/۶۶۶ و ۰/۷۶۷، در هوش هیجانی ۰/۹۹۸ و ۰/۲۷۳ و در دل‌زدگی زناشویی ۰/۸۸۹ و ۰/۴۰۸ به دست آمده است. بنابراین پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون متغیرهای موردپژوهش تأیید می‌شود ($P > 0.05$). همچنین، پیش‌فرض یکسان بودن واریانس گروه‌ها به‌وسیله آزمون لوین نشان داد که آماره و سطح معناداری در رضایتمندی ۶/۲۱ و ۰/۱۲، در هوش هیجانی ۱۹/۱۳ و ۰/۱۳ و در دل‌زدگی زناشویی ۲۲/۷۲ و ۰/۷۳ به دست آمده است که بیانگر این

است متغیرها دارای واریانس برابر در گروه‌ها بوده‌اند ($P > 0.05$). همچنین، نتایج آزمون M باکس نشان داد که فرضیه یکسان بودن کوواریانس گروه‌ها در سطح ۰/۰۵ پذیرفته شده است ($P \leq 0.05$). بنابراین استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای داده‌های حاضر بلامانع است. برای بررسی سؤال پژوهشی مبنی بر آیا آموزش مبتنی بر مزاج بر رضایتمندی، هوش هیجانی و دل‌زدگی زناشویی در زنان متأهل تأثیر معناداری دارد، از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول‌های ۳ و ۴ ارائه شده است.

با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود سطوح معناداری همه آزمون‌ها کمتر از ۰/۰۵ است که بیانگر این است که دو گروه آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیرهای وابسته، با هم تفاوت معناداری داشته‌اند. برای مشخص شدن این نکته که از نظر کدام مؤلفه بین دو گروه اختلاف وجود دارد.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ($P \leq 0.05$). به بیان دیگر، آموزش مبتنی بر مزاج باعث افزایش رضایتمندی و هوش هیجانی و کاهش دل‌زدگی زناشویی در زنان متأهل شده است. همچنین با توجه به ضریب اتا، آموزش مبتنی بر مزاج بیشترین تأثیر را بر روی هوش هیجانی (۷۳ درصد) و سپس بر روی رضایتمندی (۴۸ درصد) و دل‌زدگی زناشویی (۳۹/۸ درصد) داشته است. نمره توان آماری نیز نشان‌دهنده حجم نمونه کافی و مناسب است.

جدول ۲: نتایج آمار توصیفی متغیرهای وابسته پژوهش

مرحله	متغیرها	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	هوش هیجانی	۶۱/۴۲	۱۰/۸۷	۸۴	۱۶/۱۳
	رضایتمندی	۱۵۶/۴۲	۲۰/۹۸	۱۴۰/۳۳	۳۱/۹۳
	دل‌زدگی زناشویی	۶۰/۷۳	۱۲/۶۸	۷۲/۰۵	۲۵/۷۲
پس‌آزمون	هوش هیجانی	۷۰/۸۴	۱۱/۸۵	۸۳/۷۲	۱۶/۲۷
	رضایتمندی	۱۷۱/۸۴	۲۲/۰۴	۱۳۹/۲۲	۳۲/۱۵
	دل‌زدگی زناشویی	۵۰/۱۵	۱۱/۷۳	۷۳/۱۱	۲۵/۵۶

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره در بررسی اثر آموزش مبتنی بر مزاج بر متغیرهای وابسته با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	آماره F	Df فرضیه	Df خطا	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
اثر پیلاهی	۰/۸۳۱	۴۹/۱۰	۳	۳۰	۰/۰۰۱	۰/۸۳۱	۱
لامبدای ویلکس	۰/۱۶۹	۴۹/۱۰	۳	۳۰	۰/۰۰۱	۰/۸۳۱	۱
اثر هتلینگ	۴/۱۹۰	۴۹/۱۰	۳	۳۰	۰/۰۰۱	۰/۸۳۱	۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۱۹۰	۴۹/۱۰	۳	۳۰	۰/۰۰۱	۰/۸۳۱	۱

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیره در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	میانگین مجدورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
هوش هیجانی	۵۶۲/۳۴۴	۱	۸۸/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۷۳۵	۱
رضایتمندی	۱۴۰۶/۵۶	۱	۲۹/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸۱	۱
دل‌زدگی زناشویی	۶۴۹/۰۸	۱	۲۱/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹۸	۰/۹۹۴

و کاهش دل‌زدگی زوجین در زنان متأهل شده است. این یافته به‌طور غیرمستقیم با نتایج پژوهش‌های کریمی ولیجانی و همکاران (۱۴۰۱)، سقایی و صفری دهنوی (۱۳۹۹) که نشان دادند به اثربخشی برنامه مبتنی بر مزاج در رضایت جنسی زنان و ناتوانی جنسی زنان دیابتی اشاره شده است، اخوت (۱۳۹۹) که نشان داد طبایع در زمینه‌سازی اختلافات خانوادگی نقش دارند، عاشوری و حافظیان (۱۳۹۶) که نشان دادند مزاج‌های چهارگانه بر علائم اضطرابی و اختلال خواب و علائم افسردگی و علائم جسمانی تأثیر معناداری دارد و خانی و همکاران (۱۳۹۵) که نشان دادند انواع مزاج با رضایت جنسی

بحث

نگرش‌ها و حالت‌های روانی افراد براساس نظریات طب سنتی به مزاج فرد وابسته است و مزاج می‌تواند یکی از تفاوت‌های فردی باشد که روابط بین‌فردی، به‌ویژه روابط زوجین در زندگی مشترک، را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر مزاج بر رضایتمندی، هوش هیجانی و دل‌زدگی زناشویی در زنان متأهل شهرستان نجف‌آباد بود. نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر مزاج باعث افزایش رضایتمندی زوجین و هوش هیجانی

حفظالصحه و مزاج شناسی، فرد بتواند زندگی زناشویی خود را که در شرف از هم پاشیدن است، بار دیگر سروسامان دهد (۴۲). بدین سبب در جلسات آموزش مبتنی بر مزاج با هدف اصلاح سوءمزاج و رسیدن به تعادل به زنان یاد داده شد که با تغییر در سبک خوردن و آشامیدن با رعایت مصلحت، ورزش، خواب و بیداری و آزاد و رها شدن بدن از دست مواد نامتعادل و غیرطبیعی و زدودن سموم و مواد زایدی که در هریک از مراحل هضم و متابولیسم موادغذایی ایجاد می‌شود، می‌توان در رفتارها و اعراض نفسانی (حالات روحی و روانی) تغییر ایجاد کرد. به طوری که اگر مزاج در حد تعادل باشد، روابط با همسر به شکل مطلوبی خواهد بود و فرد می‌تواند در این رابطه هم نیازهای خود و همسرش که تحت تأثیر مزاج دو نفرشان هست را تأمین کند و در نهایت به احساس رضایت زناشویی و کاهش دل‌زدگی دست یابد. از طرف دیگر، از آنجایی که نفس و بدن بر یکدیگر اثر می‌گذارند، چنان که هیئت و ملکات نفسانی تابع مزاجات ابدان‌اند، بعضی بیشتر، برخی کمتر و هر هیئت نفسانی با اقتضای مزاج بدنی که در آن قرار دارد، مطابق است (۳۵). بنابراین در این جلسات برای زنان بیان شد که با توجه به مطلب ذکر شده هیجان‌نا مثبت و منفی هم تحت تأثیر مزاج قرار دارند و خود مزاج نیز می‌تواند مؤلف برخی از هیجان‌ها در آن مزاج بخصوص باشد. به عنوان مثال، اگر فردی دچار سوءمزاج شود و یکی از مزاج‌ها، به‌ویژه گرم‌وخشک، بر دیگر مزاج غلبه کند، فرد دچار به‌هم‌ریختگی هیجانی، عدم همدلی و مشکلات در روابط اجتماعی می‌شود که اگر این فرد بتواند با اصلاح مزاج به سمت اعتدال پیش رود، این خصوصیات هیجانی نیز مدیریت و کنترل می‌شوند. بنابراین آموزش مبتنی بر مزاج توانست با آگاهی دادن به زنان و ایجاد بهبود در مزاجشان باعث افزایش سطح هوش هیجانی آنان شود.

نتیجه‌گیری

برخلاف تصورات بسیاری از افراد، مزاج زن و مرد در قسمت‌های مختلف رابطه تأثیر خواهد داشت. روابط زوجین از مهم‌ترین مواردی است که قطعاً تفاوت‌های مزاج میان زن و مرد تأثیر مستقیم روی کیفیت آن خواهد گذاشت. بسیاری از زن و شوهرها تا مدت‌ها متوجه نمی‌شوند که دلیل بسیاری از مشکلات تنها مربوط به مزاج آن‌هاست و تا مدت‌ها درگیر مشاوره زناشویی هستند. در صورتی که با آگاهی نسبت به این مسئله می‌توان روش‌های مختلفی برای حل آن در نظر گرفت؛ همان‌طور که یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مبتنی بر مزاج باعث افزایش رضایتمندی و هوش هیجانی و کاهش دل‌زدگی زناشویی در زنان متأهل شده است. با وجود این، از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به زنان شهر اصفهان و نداشتن مرحله پیگیری و مقطعی بودن مطالعه اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود همین موضوع در جوامع دیگر آماری، به‌ویژه مردان و با مرحله پیگیری انجام شود تا به ارزیابی بهتر نتایج بینجامد. در مجموع با توجه به نتایج این پژوهش آموزش مبتنی بر مزاج پیشنهاد می‌شود که همایش‌ها و کارگاه‌های تخصصی در زمینه مزاج‌شناسی و تأثیر آن در روابط بین همسران برای زوجین و زنان متأهل برای ارتقای رضایت زناشویی آنان برگزار شود. همچنین در سلامت‌ده‌های طب سنتی جلسات گروهی و فردی رایگان برای افراد متأهل در خصوص شناخت مزاج خود و همسرشان برگزار شود. از سوی دیگر، می‌توان پیشنهاد کرد که مشاوران و روان‌شناسان حوزه خانواده در فرایند مشاوره از تجارب کارشناسان طب سنتی استفاده و در کشف ریشه و بررسی مشکلات زوجین که باعث دل‌زدگی زناشویی آنان شده است، از اصول مزاج شناسی استفاده کنند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی زنان متأهل که در اجرای پژوهش همکاری کردند، سپاسگزاری کنند. این مقاله حاصل پایان‌نامه

زوجین رابطه دارند، هم‌راستا است (۳۸-۳۵، ۳۰). در این مطالعات نیز اشاره شده است که مزاج و طبایع می‌توانند بر روی مسائل زناشویی و سلامت زوجین تأثیرگذار باشند و با آموزش و مداخله در این زمینه می‌توان به بهبود مشکلات و اختلافات زناشویی زوجین کمک کرد. با وجود این، در مطالعات انجام‌شده در پژوهش‌های پیشین بیشتر به تأثیر متقابل مزاج با مسائل زندگی زناشویی یا به آموزش مبتنی بر مزاج بر رضایت و ناتوانی جنسی پرداخته و در اکثر پژوهش‌ها به تأثیر مزاج در مسائل جنسی زنان یا زوجین اشاره شده است (۳۷-۳۰). به بیان دیگر، پژوهش‌های انجام‌شده بیشتر بر نقش مزاج بر بُعد جنسی و مسائل روان‌شناختی زوجین تأکید کرده‌اند و با وجود تصورات بسیاری از زوجین، مزاج آنان در قسمت‌های مختلف رابطه تأثیر خواهد داشت. اما تاکنون به اثربخشی این مداخله بر روی رضایت و دل‌زدگی و هوش هیجانی زوجین پرداخته نشده است. بنابراین با توجه به اینکه ویژگی‌های زوجین بر حسب روحیات و مزاجی که دارند ممکن است کاملاً متفاوت باشد، شناخت این تفاوت‌ها و احترام به آن‌ها می‌تواند تفاهم ایجاد کند و از به وجود آمدن مشکلات زوجینی جلوگیری به عمل آورد. بنابراین آموزش و مداخلات لازم به زوجین بالاخص زنان به‌خاطر جایگاه ویژه‌ای که در زندگی زناشویی دارند، در خصوص شناخت مزاج خود و همسر از منظر طب اسلامی ایرانی می‌تواند باعث بهبود روابط زناشویی آن‌ها شود. از سوی دیگر، مطالعات خارجی نیز بیشتر مزاج را در مسائل پزشکی و به‌طور کلی در روند سلامتی و بیماری بررسی کرده‌اند. به‌طور نمونه، اظفر و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که مزاج انسان با خواب و ماهیت خواب و همچنین بیداری ارتباط تنگاتنگی دارد (۳۹) و احمر و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای دیگر نشان دادند که هر تغییری در مزاج، تغییر در وضعیت سلامتی فرد را به همراه دارد (۴۰). بدین سبب تاکنون پژوهشی به بررسی اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر مزاج بر دل‌زدگی زناشویی، هوش هیجانی و رضایتمندی نپرداخته است و مطالعات انجام‌شده در این زمینه محدودند و مطالعه‌ای که ناهمسو با یافته‌های پژوهش باشد نیز یافت نشد. در تبیین یافته به‌دست‌آمده می‌توان بیان کرد که بسیاری از بیماری‌های جسمی که به‌خاطر سوءمزاج بر اثر سبک زندگی غلط بر انسان عارض می‌شوند، باعث بروز اختلالاتی در رفتار انسان می‌گردند. به‌عنوان مثال، یبوست که در مزاج سودا زیاد مشاهده می‌شود، سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات رفتاری است یا بیماری‌های کبدی که با تجمع مواد اضافی در بدن همراه است، باعث کج‌خلقی، از جا در رفتن با کمترین ناملاطی، یأس در زندگی، بدبینی، دعوی بی‌جهت، قضاوت ناحق، سردردهای طولانی، فراموشی، ترس، تغییر اخلاق، افسردگی، دردهای گوناگون عصبی و... می‌شود. همین مسائل و مشکلات جسمانی و خلقی که به‌خاطر سوءمزاج و غلبه برخی از مزاج‌ها، به‌ویژه سودا، رخ می‌دهد، می‌تواند در بروز اختلافات و مشکلات بین زوجین نقش داشته باشد (۴۱). به‌عنوان نمونه، افراد با مزاج‌های گوناگون در داشتن اوقات فراغت، روابط جنسی و حل مشکلات، تربیت فرزند و... با همدیگر تفاوت دارند. حال اگر زن دارای مزاج سرد و تر باشد، به فعالیت‌های هیجان‌انگیز و پرتحرک علاقه‌ای نداشته و در روابط جنسی فعالیت کمی داشته باشد و در این بین همسرش مزاجی گرم داشته باشد که به فعالیت جنسی بیشتر و به نظم و برنامه برای هر کاری نیاز داشته باشد و برای عذرخواهی پیش‌قدم نشود، با همدیگر دچار تعارض می‌شوند که عدم رضایت را به همراه دارد. در این بین، چون انسان موجودی اجتماعی است و مزاج یک فرد بر خود و اطرافیانش تأثیر دارد، یک فرد بیمار دارای سوءمزاج نه‌تنها همسر و فرزندان خود، بلکه تمام افراد اجتماع را تحت تأثیر قرار می‌دهد و چه‌بسا با شناخت همین اصول

تضاد منافع

نویسندگان هیچ تضاد منافع را اعلام نکرده‌اند.

سهام نویسندگان

نویسندگان به طور مساوی در تهیه مقاله نقش داشته‌اند. همه

References

- Dobrowolska M, Groyecka-Bernard A, Sorokowski P, Randall AK, Hilpert P, Ahmadi K, et al. Global perspective on marital satisfaction. *Sustainability*. 2020;**12**(21):8817. doi: 10.3390/su12218817
- Anyamene A. Relationship between emotional intelligence and marital satisfaction of male and female married teachers in Anambra State. *European Journal of Educational Sciences*. 2020;**7**(3):1-16. doi:10.19044/ejes.v7no3a1
- Fincham FD, Beach SR. Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual review of psychology*. 1999;**50**(1):47-77. doi:10.1146/annurev.psych.50.1.47
- Mousavi SF. Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout in Iranian parents: The effect of home quarantine during COVID-19 outbreaks. *Frontiers in Psychology*. 2020;**11**:553880. doi: 10.3389/fpsyg.2020.553880
- Canel A. N. The development of the marital satisfaction scale (MSS). *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2013;**13**(1):97-117.
- Mozas-Alonso M, Oliver J, Berástegui A. Differentiation of self and its relationship with marital satisfaction and parenting styles in a Spanish sample of adolescents' parents. *Plus one*. 2022;**17**(3):e0265436. doi: 10.1371/journal.pone.0265436 pmid: 35320300
- Falconier MK, Jackson JB, Hilpert P, Bodenmann G. Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2015;**42**:28-46. doi: 10.1016/j.cpr.2015.07.002 pmid: 26295276
- Whisman MA, Baucom DH. Intimate relationships and psychopathology. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2012;**15**(1):4-13. doi: 10.1007/s10567-011-0107-2 pmid: 22124792
- Aman J, Abbas J, Nurunnabi M, Bano S. The relationship of religiosity and marital satisfaction: The role of religious commitment and practices on marital satisfaction among Pakistani respondents. *Behav Sci (Basel)*. 2019;**9**(3):30. doi: 10.3390/bs9030030 pmid: 30897729
- Sohrabi R, Aghapour M, Rostami H. Inclination to forgiveness and marital satisfaction regarding to mediator attachment styles' role. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013;**84**:1622-4. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.07.002
- Power O. An Investigation of the Association between Adult Attachment Styles, Emotional Intelligence and Marital Satisfaction as an outcome. Doctoral dissertation, Dublin, National College of Ireland. 2019.
- Agha Mohammad Hasani P, Mokhtari MR, Sayadi AR, Nazer M, Niroumand M. The relationship between the components of emotional intelligence and marital satisfaction in the members of the scientific faculty of medical sciences in Rafsanjan. (Persian). *Health and Society*. 2012;**6**(3):46-59.
- Bakshayesh AR. Prediction of marital satisfaction based on emotional intelligence and spiritual intelligence of couples. (Persian). *Journal of Women and Society (Sociology of Women)*. 2014;**5**(2):69-84.
- Pakzad S, Rezakhani S. Investigating the contribution of emotional intelligence, happiness and coping strategies in predicting marital satisfaction of housewives and working women in district 7 of Tehran. (Persian). *Psychological Research*. 2015;**25**(7):37-53.
- Yousefi S, Salahi AA. The relationship between Gardner's multiple intelligences and marital satisfaction. (Persian). *Psychology and Behavioral Sciences of Iran*. 2020;**21**:1-9.
- Khosravi F, Abbaspour Z, Sudani M. Prediction of marital satisfaction in married women of Ahvaz based on self-compassion, other-compassion and emotional intelligence. (Persian). *Cultural Psychology*. 2022;**6**(1):258-77. doi: 10.30487/JCP.2022.308739.1319
- Jardine BB, Vannier S, Voyer D. Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and individual differences*. 2022;**196**(3):111713. doi: 10.1016/j.paid.2022.111713
- Kurniawan I.S. Emotional Intelligence and Marital Decision: Study on Bali Family Center Clinic, Denpasar-Bali. *International journal of health sciences*. 2019;**3**(2):11-20. doi: 10.29332/ijhs.v3n2.287
- Goleman D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (B. Seçkin Yüksel, Trans). İstanbul. Varlık Publishing. 1999.
- Shapiro I.E. How to raise a child with a high EQ: A parents' guide (Ü. Kartal, Trans). İstanbul. Varlık Publishing. 1999.
- Goleman D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing. 2020.
- Carr A. Positive psychology the science of happiness and human strenghts (Ü. Şendilek, trans). İstanbul. Kaknüs Publishing. 2016.
- Erus SM, Deniz ME. The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being. *Pegegi Journal of Education and Instruction*. 2020;**10**(2):317-54. doi: 10.14527/pegegi.2020.011
- Abiodun K, Ogunwuyi B, Olaiya S, Araromi C. Emotional Intelligence and Marital Satisfaction of Christian Couples in CAC, Nigeria. *Applied Journal of Economics, Management and Social Sciences* 2022; **3**(3):10-6. doi: 10.53790/ajmss.v3i3.59
- Gorji Z, Qhomri Givi H, Kyani A. Predicting marital Burn out based on emotional intelligence in women in Ardabil. Predicting marital Burn out based on emotional intelligence in women in Ardabil. 1th National Conference on psychopathology. URI:http://repository.uma.ac.ir/id/eprint/13032; 2021.
- Kayser K. When love dies: The process of marital disaffection. NY. Guilford Press. 1993.
- Schofield T. Exploration of Perceptions of Marriage Dissatisfaction Among African American Couples. Doctoral dissertation in Clinical Psychology. Walden University. 2016.
- Kalanteri F, Harart M. The relationship between the personality characteristics of attributional style and self-differentiation and the tendency to divorce involved in breaking the marital contract through the mediation of irrational beliefs. (Persian). *Psychological Achievements*. 2019; **26**(1):211-32. doi: 10.22055/psy.2019.25013.2013
- Nafisa H, Ratnasari Y. Prediction of attitudes towards infidelity among married individuals based on marital satisfaction and grateful disposition. *Atlantis Press*. 2021. doi: 10.2991/assehr.k.220404.257
- Saghafi M, Safari Dehnavi Y. The effectiveness of temperament-based educational program in the level of sexual satisfaction of women in Isfahan city. (Persian). *Pathology, Counseling and Family Enrichment*. 2020;**6**(1):105-26.
- Valizadeh MM, Pirbalaei Z. Analyzing acquired factors affecting mood from the perspective of religious texts and traditional medicine. (Persian). *Religion and Health*. 2021;**9**(1):76-65.
- Ibn Sina H. translator: Masoudi A. Law in medicine. Tehran. (Persian). Morsal. 2007.
- Yousefi Fard M, Parviz M, Hosseini M, Ebadiani M, Keshavarz M. Mizaj; past, present and future. (Persian). *Physiology and pharmacology*. 2012;**16**(4):328-39.
- Bazargani H, Hakemi M, Tafaghghodi HR. Investigating the influence of the four temperaments of Islamic medicine on leadership style. (Persian). *Scientific Research Quarterly of Islamic Management*. 2018;**21**(3):59-86.
- Okhovat MR. Examining the role of character in family disputes. Master's Thesis in Family Counseling, Tabatabai University. 2020.
- Khani S, Yousefi S, Ranjbarvarandi, A. Relationship between types of temperament and sexual satisfaction of couples. The 6th conference on health promotion strategies and challenges centered on community-based care. (Persian). Mazandaran University of Medical Sciences. 2016.
- Karimi-Valoujaei S, Kashi Z, Yousefi S, Sharif Nia H, Khani S. The effect of a education-counseling program based on

- temperament in Iranian traditional medicine on sexual dysfunction in diabetic women. *J Nurs Midwifery Sci*. 2022;9(4):264-72. doi: 10.4103/jnms.jnms_53_21.
38. Ashuri H, Hafezian M. Investigating the effectiveness of four temperaments on students' mental health. (Persian). *Tarbiati Research Journal*. 2017;53:57-64.
39. Azfar M, Saleem M, Jamal Y. Study of sleep, wake pattern in healthy individuals with reference to different Mizaj. *International Journal of Unani and Integrative Medicine*. 2020;4(1):14-7. doi:10.13140/RG.2.2.28751.43682
40. Ahmer SM, Ali F, Jamil AW, Ahmad HI, Ali SJ. Mizaj; Theory of Greko-Arabic Medicine for Health and. *Asian Journal of Complementary and Alternative Medicine*. 2015;1:1-9.
41. Asadi Khanouki M. A comparative study of personality traits and marital satisfaction according to the four temperaments among women and men. Master's thesis in family counseling, Shahid Bahonar University of Kerman; 2017. [Persian]
42. Kordafshari GH, Khodadoost M, Mohammadi Kenari H, Moghimi M. Exercise (the third volume of the series of health books based on Iranian Islamic lifestyle). Tehran. (Persian). *Al-Ma'i Publications*. 2019.