

همبستگی هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله‌ای دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی گلستان

عین‌الله ملایی^۱، حمید آسایش^{۲*}، مصطفی قربانی^۳، زهرا سبزی^۴ و^۵

۱. مربی، عضو هیأت علمی، دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان، دانشگاه علوم پزشکی گلستان

۲. مربی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم

۳. دانشجوی دکتری اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

۴. مربی، دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان

۵. دانشجوی دکتری پرستاری، دانشگاه تربیت مدرس

چکیده

سابقه و هدف: هوش هیجانی به منزله توانایی درونی فرد در درک و هدایت هیجانها به گونه‌ای است که باعث ایجاد روابط موفقیت‌آمیز با محیط شود. هدف این مطالعه تعیین همبستگی هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان در سال ۱۳۸۷ می‌باشد.

مواد و روشها: در این مطالعه توصیفی- همبستگی، ۱۸۰ نفر از دانشجویان به روش تصادفی انتخاب و با پرسشنامه‌های هوش هیجانی شیرینگ و مهارت‌های مقابله‌ای (CR-S) بررسی شدند. داده‌ها با آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شدند. سطح معنی‌داری آزمونها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: میانگین سن نمونه‌ها $21/46 \pm 2/08$ سال بود و $53/3\%$ آنها مؤنث بودند. بین هوش هیجانی و خرده مقیاسهای آن (خودانگیزی، خودکنترلی، خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی) با مقابله مؤثر متمرکز بر مسأله همبستگی مستقیم وجود داشت ($P < 0/05$). بین نمره کل هوش هیجانی و خرده مقیاسهای خودکنترلی، هوشیاری و مهارت اجتماعی، با مقابله مؤثر متمرکز بر هیجان همبستگی مستقیم وجود داشت ($P < 0/05$). بین نمره کل هوش هیجانی و پنج خرده مقیاس آن با روشهای مقابله بی‌اثر، همبستگی معکوس وجود داشت ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: هوش هیجانی با سبکهای مقابله کارآمد ارتباط دارد و می‌تواند ارتباط بین فشارهای زندگی و سلامت روانی را تعدیل نموده و افراد را در برابر بروز مشکلات روانشناختی محافظت نماید.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، مهارت مقابله، انطباق روانی، دانشجویان

لطفاً به این مقاله به صورت زیر استناد نمایید:

Mollaei E, Asayesh H, Qorbani M, Sabzi Z. The relationship between emotional intelligence and coping strategies of Golestan medical science university students. *Pejouhandeh* 2012;17(3):127-33.

مقدمه

خود از هوش هیجانی فقط روابط درونی فرد با خود و دیگران را مورد توجه قرار نمی‌دهد، بلکه عناصری چون سازش‌پذیری، تحمل فشار و خلق عمومی را از عوامل تشکیل‌دهنده هوش هیجانی برمی‌شمارد. هوش هیجانی ظرفیت ادراک، بیان، فهم، کاربرد و مدیریت هیجانهای خود و دیگران می‌باشد (۱). امروزه بسیاری از پژوهشگران به این باور رسیده‌اند که هیجانها به جای تداخل با سایر ظرفیتهای شناختی، آنها را افزایش می‌دهند (۲-۴). افراد در مواجهه با وقایع زندگی، اعم از مثبت

هوش هیجانی جدیدترین تحول در زمینه ارتباط میان تفکر و هیجان می‌باشد (۱). بار-ان هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌ها، کفایتها و مهارت‌های غیر شناختی که توانایی‌های فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با شرایط و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد، تعریف می‌کند (۲). ایشان در الگوی

*نویسنده مسؤؤل مکاتبات: حمید آسایش؛ قم، خیابان شهید لواسانی، دانشگاه علوم پزشکی قم، دانشکده پیراپزشکی؛ پست الکترونیکی: asayeshpsy@gmail.com

روزمره زندگی مورد تأیید قرار گرفته است و مشخص شده است که افراد دارای هوش هیجانی بالاتر، تمایل بیشتری بر بکارگیری روش‌های مقابله‌ای مثبت و مؤثرتر دارند. Montes-Berges و همکاران در مطالعه‌ای نشان دادند که ارتباط مثبتی بین هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله‌ای، حمایت اجتماعی و سلامت روان دانشجویان وجود دارد و هوش هیجانی یک پیش‌بینی کننده اصلی سلامت روان دانشجویان می‌باشد (۱۳). همچنین Hunt و همکاران نیز هوش هیجانی را به عنوان یک عامل مهم در پیش‌بینی پاسخ افراد به رویدادهای استرس‌زا معرفی نموده‌اند (۱۴). در این زمینه مطالعات دیگری نیز وجود دارند که بر وجود ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت قاطعیت، اضطراب آموزشی، استرس کاری و تحصیلی تأکید نموده‌اند (۱۷-۱۵).

بدون شک هوش هیجانی به عنوان یک مهارت فردی تأثیر زیادی بر جنبه‌های مختلف زندگی یک فرد دارد و می‌تواند سلامت دانشجویان به عنوان قشر جوان جامعه را در ابعاد مختلف به ویژه روانشناختی پیش‌بینی کند. هدف این مطالعه تعیین هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان می‌باشد.

مواد و روشها

این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی بود که در سال ۱۳۸۷ روی ۱۸۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان انجام شد. نمونه‌گیری به صورت تصادفی سهمیه‌ای بر اساس جنسیت و دانشکده محل تحصیل صورت پذیرفت، بدین ترتیب که بعد از محاسبه حجم نمونه از بین کل تعداد دانشجویان بر حسب جنسیت (مذکر و مؤنث) و دانشکده محل تحصیل (پرستاری، پزشکی و پیراپزشکی)، نمونه مورد نیاز به صورت تصادفی منظم (لیست کلاسه‌های هر گروه) انتخاب شد. برای جمع‌آوری داده‌های مطالعه، پرسشنامه‌ها به دانشجویان منتخب تحویل داده می‌شد تا پس از تکمیل به پرسشگر برگردانند. پرسشنامه‌ها زمانی که دانشجویان در دانشگاه حضور داشتند به ایشان ارائه می‌شد. اشتغال به تحصیل و عدم وجود یک اختلال روانپزشکی تشخیص داده شده، برای ورود به مطالعه ضروری بود و در صورت عدم تکمیل و یا نقص در تکمیل پرسشنامه، فرد مذکور از مطالعه خارج می‌شد.

جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های اطلاعات دموگرافیک، هوش هیجانی سبیریا شرینگ و مهارت‌های مقابله‌ای CR-S انجام شد. پرسشنامه هوش هیجانی سبیریا شرینگ دارای ۳۳ سؤال با مقیاس لیکرت درجه‌ای (کاملاً موافقم تا

یا منفی، از شیوه‌هایی جهت سازگاری استفاده می‌کنند (۳). پژوهشگران معتقدند که اگر فرد از لحاظ هیجانی توانمند باشد، بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی مواجه شود و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهد شد (۵).

توانایی‌های هیجانی برای تشخیص پاسخهای هیجانی مناسب در مواجهه با رویدادهای روزمره، گسترش دامنه بینش و ایجاد انگیزه مثبت درباره وقایع و هیجانات، نقش مؤثری دارند (۶). افراد دارای هوش هیجانی بالا کمتر پرخاشگری می‌کنند و از توانمندی‌های اجتماعی بالایی همانند ابراز همدلی برخوردارند. افراد دارای هوش پایین در مواجهه با استرس‌های زندگی، سازگاری و انطباق ضعیفتری خواهند داشت و در نتیجه بیشتر به افسردگی، ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا می‌شوند (۷). پژوهشهای صورت گرفته در سراسر جهان نشان می‌دهد که هوش هیجانی با مؤلفه‌های سلامت روانی، توان همدلی با دیگران، سازش اجتماعی و هیجانی، بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی، همبستگی مثبت، و با درماندگی روانشناختی، افسردگی، مصرف سیگار، الکل و سایر اختلالات روانشناختی همبستگی منفی دارد (۸). گولمن و بویاتزیس اجزای هوش هیجانی را به شرح زیر بیان کرده‌اند: (۱) خودآگاهی: یا تشخیص احساس در همان زمان که در حال وقوع است. (۲) خودکنترلی یا خودنظم‌دهی: کنترل و اداره احساسات مهارتی است که بر پایه خودآگاهی شکل می‌گیرد. (۳) خودانگیزی: هدایت احساسها در جهت هدف خاص برای تمرکز توجه و ایجاد انگیزه در خود. (۴) هوشیاری اجتماعی یا همدلی: توانایی دیگری که بر اساس خودآگاهی هیجانی شکل می‌گیرد، همدلی با دیگران است. (۵) مهارت‌های اجتماعی یا تنظیم روابط با دیگران: هنر ارتباط با مردم، مهارت کنترل و اداره احساسهای دیگران است (۹).

دانشجویان به دلیل تحصیل در دانشگاه و انتظارات بیشتر جامعه از آنها و دور بودن از محیط خانواده و لزوم تطابق با فشارهای ناشی از مشکلات تحصیلی، در معرض اختلالات روانشناختی مانند افسردگی، شکایات جسمانی، کاهش عملکرد اجتماعی و بروز اضطرابهای شدید قرار دارند که این خود می‌تواند موجب افت تحصیلی، بروز تنش‌های فردی و اجتماعی، مشکلات ارتباطی در محیط دانشگاه و عدم شکوفایی استعدادها شود. در این میان، کاربرد هوش هیجانی با توجه به محدوده سنی این افراد، دوران تغییرات سریع هیجانی و داشتن هیجانات شدید و پرشور، امر بسیار مهمی به نظر می‌رسد (۱۰). در مطالعه راجرز (۱۱) و محمدی (۱۲) تأثیر هوش هیجانی در تعدیل مهارت‌های مقابله با چالش‌های

هیجان بین صفر تا ۸۰ و برای خرده مقیاس‌های مهارت‌های مقابله‌ای کم‌اثر و بی‌اثر از صفر تا ۱۲۸ متغیر بوده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها در محیط نرم افزار SPSS 16 انجام شد و از آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها، و برای سنجش همبستگی بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. سطح معنی‌داری آزمونها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین سن دانشجویان $21/82 \pm 2/08$ سال بود. دانشجویان دختر $53/3\%$ از نمونه‌ها را به خود اختصاص داده بودند و $89/5\%$ از نمونه‌ها مجرد بودند. $29/4\%$ از دانشجویان در مقطع کاردانی، $30/5\%$ در مقطع کارشناسی و $40/1\%$ در مقطع دکترا تحصیل می‌کردند.

میانگین هوش هیجانی $12/57 \pm 102/29$ و دامنه تغییرات آن ۱۶۵-۳۳ بود. ۹۱ نفر از دانشجویان ($52/3\%$) هوش هیجانی بالای میانگین داشتند.

میانگین مهارت‌های مقابله مؤثر متمرکز بر مسأله دانشجویان $48/57 \pm 10/99$ با دامنه تغییرات صفر تا هشتاد بود. مهارت‌های مقابله مؤثر متمرکز بر مسأله در ۷۷ نفر از دانشجویان ($44/2\%$) بالای میانگین بود.

میانگین مهارت‌های مقابله مؤثر متمرکز بر هیجان دانشجویان $39/21 \pm 9/02$ با دامنه تغییرات صفر تا هشتاد بود. ۷۹ نفر از دانشجویان ($45/4\%$) مهارت‌های مقابله مؤثر متمرکز بر هیجان بالای میانگین داشتند.

میانگین مهارت‌های مقابله کم‌اثر دانشجویان $23/31 \pm 7/83$ با دامنه تغییرات صفر تا ۱۲۸ بود. ۷۲ نفر از دانشجویان ($47/1\%$) مهارت‌های مقابله کم‌اثر بالاتر از میانگین داشتند.

میانگین مهارت‌های مقابله بی‌اثر دانشجویان $36/69 \pm 13/93$ با دامنه تغییرات صفر تا ۱۲۸ بود. مهارت‌های مقابله بی‌اثر ۷۹ نفر ($50/0\%$) از دانشجویان بالای میانگین بود.

نمره کل هوش هیجانی و پنج خرده مقیاس آن (خودانگیزی، خودکنترلی، خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی) با نمره کل مقابله مؤثر متمرکز بر مسأله همبستگی مستقیم و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$). از بین خرده مقیاس‌های مقابله متمرکز بر مسأله، خویشتن‌داری (بردباری)، مقابله فعال و برنامه‌ریزی با نمره کل هوش هیجانی و پنج خرده مقیاس آن (خودانگیزی، خودکنترلی، خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی) همبستگی مستقیم و معنی‌دار وجود داشت ($P < 0/05$). مهارت جلوگیری از فعالیتهای مزاحم فقط با خرده

کاملاً مخالف) می‌باشد و دارای پنج مؤلفه اصلی خودانگیزی (۷ سؤال)، خودکنترلی (۷ سؤال)، خودآگاهی (۸ سؤال)، هوشیاری اجتماعی یا همدلی (۶ سؤال) و مهارت اجتماعی (۵ سؤال) می‌باشد. برخی از سؤالات به صورت مثبت و برخی نیز منفی نمره‌گذاری می‌شوند. جرابکت در سال ۱۹۹۶ پایایی این ابزار را با روش دو نیمه کردن $0/94$ و با استفاده از آلفای کرونباخ $0/91$ محاسبه کرده است. در ایران نیز این پرسشنامه توسط میری، خانزاده، دهشیری، قنبری و همکاران آنها مورد استفاده قرار گرفت و پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ از $0/75$ تا $0/85$ گزارش کرده‌اند (۱۸-۱۵).

ابزار مهارت‌های مقابله‌ای CR-S، یک ابزار چند بعدی است که راههای پاسخ مردم به استرس را بررسی می‌کند. این ابزار توسط کارور و همکاران (۱۹) بر اساس مدل لازاروس از استرس و مدل خودنظم‌بخشی رفتاری تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۷۲ سؤال و ۱۸ مقیاس مقابله‌ای می‌باشد که از چهار خرده مقیاس مفهومی زیر تشکیل شده است (۲۰):

۱- مقابله متمرکز بر حل مسأله: شامل پنج مقیاس مفهومی برنامه‌ریزی، جلوگیری از فعالیتهای مزاحم، خویشتن‌داری و جستجوی حمایت اجتماعی ابزاری

۲- مقابله متمرکز بر هیجان: شامل پنج مقیاس مفهومی جستجوی حمایت‌های عاطفی، تفسیر مجدد، پذیرش، روی آوردن به مذهب

۳- مقابله کم‌اثر: شامل سه مقیاس عدم درگیری ذهنی، عدم درگیری رفتاری و تمرکز بر هیجانات و ابراز آن

۴- مقابله بی‌اثر: شامل انکار، تکانشوری، تفکر آرزومندانه، تفکر خرافی و استفاده از دارو و مواد مخدر

ابراهیمی (۲۰) پایایی این مقیاس را به روش آزمون مجدد تأیید نموده است که بالاترین پایایی مربوط به خرده مقیاس روی آوردن به مذهب ($0/95$) و کمترین پایایی (و در عین حال معنی‌دار) مربوط به عدم درگیری رفتاری به میزان $0/63$ بود. ادیب راد پایایی ابزار را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به این صورت گزارش کرده است: کل ابزار $0/82$ ، خرده مقیاس مقابله فعال یا متمرکز بر حل مسأله $0/76$ ، خرده مقیاس مقابله متمرکز بر هیجان $0/79$ ، خرده مقیاس مقابله کم‌اثر $0/81$ و خرده مقیاس مقابله بی‌اثر $0/85$ (۲۱).

برای ارزیابی مهارت‌های مقابله‌ای از مقیاس لیکرت به صورت هیچ وقت، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه استفاده شد که نمره صفر تا چهار به آن تعلق می‌گرفت. بنابراین نمره خرده مقیاس‌های مهارت‌های مقابله‌ای متمرکز بر حل مسأله و

جستجوی حمایت اجتماعی عاطفی به جز خرده مقیاس‌های خودآگاهی و خودکنترلی با نمره کل هوش هیجانی و مابقی مؤلفه‌های آن رابطه مستقیم و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$) (جدول شماره ۲).

نمره کل هوش هیجانی و پنج خرده مقیاس آن (خودانگیزی، خودکنترلی، خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی) با نمره کل مقابله کم اثر همبستگی معنی‌دار نداشت ($P > 0/05$). روش مقابله‌ای عدم درگیری رفتاری با نمره کل هوش هیجانی و مؤلفه‌های خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی همبستگی معکوس و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$) (جدول شماره ۳).

مقیاس مهارت اجتماعی (ارتباطی) همبستگی مستقیم و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$) (جدول شماره ۱).

خودانگیزی، هوشیاری، مهارت اجتماعی و نمره کل هوش هیجانی با نمره کل مقابله مؤثر متمرکز بر مسأله، همبستگی مستقیم و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$). مهارت مقابله‌ای تفسیر مجدد مثبت نمره کل هوش هیجانی و پنج خرده مقیاس آن (خودانگیزی، خودکنترلی، خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی) با نمره کل مقابله مؤثر متمرکز بر مسأله همبستگی مستقیم و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$). روی آوردن به مذهب با مؤلفه خودکنترلی هوش هیجانی ارتباط معکوس و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$). پذیرش با مؤلفه خودکنترلی هوش هیجانی و نمره کل ارتباط معکوس و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$).

جدول شماره ۱. ضریب همبستگی پیرسون رو شهای مقابله متمرکز بر مسأله و خرده مقیاس‌های هوش هیجانی

| شيوه‌های مقابله | هوش هیجانی | خودانگیزی | خودآگاهی | خودکنترلی | هوشیاری اجتماعی | مهارت اجتماعی | نمره کل |
|--------------------------------|------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|--------------------------------|---------------|---------|
| مقابله فعال | ۰/۱۸۳* | ۰/۴۱۷*** | ۰/۲۶۴** | ۰/۳۷۴*** | ۰/۴۰۶*** | ۰/۴۵۲*** | |
| برنامه‌ریزی | ۰/۰۹۸ | ۰/۳۷۹*** | ۰/۲۵۷** | ۰/۳۰۲*** | ۰/۳۷۶*** | ۰/۳۹۳*** | |
| جلوگیری از فعالیتهای مزاحم | ۰/۰۲۳ | ۰/۱۹۰ | -۰/۰۰۵ | -۰/۰۲۳ | ۰/۲۴۰** | ۰/۱۱۸ | |
| خوابیدن (بردباری) | ۰/۱۹۰* | ۰/۲۵۹** | ۰/۲۲۵** | ۰/۲۴۲** | ۰/۳۳۴*** | ۰/۳۴۸*** | |
| جستجوی حمایت اجتماعی ایزاری | ۰/۲۰۷** | ۰/۱۲۰ | ۰/۰۷۵ | ۰/۲۶۸** | ۰/۲۵۸** | ۰/۲۵۱** | |
| نمره کل مقابله متمرکز بر مسأله | ۰/۲۰۹** | ۰/۳۷۸*** | ۰/۲۱۷** | ۰/۳۱۸*** | ۰/۴۲۳*** | ۰/۴۲۱*** | |
| | | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/05$ | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/01$ | | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/001$ | | |

جدول شماره ۲. ضریب همبستگی پیرسون رو شهای مقابله متمرکز بر هیجان و خرده مقیاس‌های هوش هیجانی

| شيوه‌های مقابله | هوش هیجانی | خودانگیزی | خودآگاهی | خودکنترلی | هوشیاری اجتماعی | مهارت اجتماعی | نمره کل |
|--------------------------------|------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|--------------------------------|---------------|---------|
| جستجوی حمایت اجتماعی عاطفی | ۰/۱۸۳* | ۰/۱۱۰ | ۰/۰۵۵ | ۰/۲۱۳** | ۰/۳۳۰*** | ۰/۲۴۵** | |
| روی آوردن به مذهب | -۰/۰۵۸ | -۰/۰۸۲ | -۰/۱۵۵* | ۰/۰۲۶ | -۰/۰۲۸ | -۰/۱۰۰ | |
| پذیرش | ۰/۰۳۳ | ۰/۰۸۰ | -۰/۲۴۰** | ۰/۱۳۷ | ۰/۰۵۰ | -۰/۱۵۳* | |
| تفسیر مجدد مثبت | ۰/۲۱۸*** | ۰/۳۲۸*** | ۰/۴۶۸*** | ۰/۴۴۰*** | ۰/۴۰۸** | ۰/۵۱۳*** | |
| نمره کل مقابله متمرکز بر هیجان | ۰/۱۲۲ | ۰/۱۳۸ | ۰/۲۱۹** | ۰/۲۶۵** | ۰/۲۷۳** | ۰/۲۸۰** | |
| | | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/05$ | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/01$ | | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/001$ | | |

جدول شماره ۳. ضریب همبستگی پیرسون رو شهای مقابله کم‌اثر و خرده مقیاس‌های هوش هیجانی

| شيوه‌های مقابله | هوش هیجانی | خودانگیزی | خودآگاهی | خودکنترلی | هوشیاری اجتماعی | مهارت اجتماعی | نمره کل |
|-----------------------------|------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|--------------------------------|---------------|---------|
| عدم درگیری ذهنی | -۰/۰۵۳ | -۰/۰۶۷ | -۰/۰۶۹ | -۰/۰۲۱ | -۰/۰۷۲ | -۰/۰۸۰ | |
| عدم درگیری رفتاری | -۰/۰۸۴ | -۰/۱۶۴* | -۰/۱۲۶ | -۰/۲۸۴*** | -۰/۲۳۸*** | -۰/۲۴۶** | |
| تمرکز بر هیجانات و ابراز آن | -۰/۱۱۳ | -۰/۰۴۵ | -۰/۱۴۴ | -۰/۰۳۹ | -۰/۰۰۱ | -۰/۰۷۸ | |
| نمره کل مقابله کم‌اثر | -۰/۱۰۶ | -۰/۱۱۷ | -۰/۱۴۵ | -۰/۰۵۸ | -۰/۱۱۳ | -۰/۱۵۴ | |
| | | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/05$ | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/01$ | | ***معنی‌دار در سطح $P < 0/001$ | | |

نمره کل هوش هیجانی و پنج خرده مقیاس آن (خودانگیزی، خودکنترلی، خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی) با نمره کل مقابله بی‌اثر، و روش‌های مقابله فرعی آن مانند استفاده از مود و دخانیات، تفکر خرافی و افکار منفی، همبستگی

نمره کل هوش هیجانی و پنج خرده مقیاس آن (خودانگیزی، خودکنترلی، خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی) با نمره کل مقابله کم‌اثر، و روش‌های مقابله فرعی آن مانند استفاده از مود و دخانیات، تفکر خرافی و افکار منفی، همبستگی

و خودآگاهی همبستگی معکوس و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$) (جدول شماره ۴).

معکوس و معنی‌دار داشت ($P < 0/05$). تفکر آرزومندانه با نمره کل هوش هیجانی و خرده مقیاس‌های خودانگیزی، خودکنترلی

جدول شماره ۴. ضریب همبستگی پیرسون رو شهای مقابله بی‌اثر و خرده مقیاس‌های هوش هیجانی

| نمره کل | مهارت اجتماعی | هوشیاری اجتماعی | خودکنترلی | خودآگاهی | خودانگیزی | هوش هیجانی شیوه‌های مقابله |
|-----------|---------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------|
| -۰/۱۵۴ | -۰/۰۳۶ | -۰/۰۵۸ | -۰/۲۰۱* | -۰/۱۳۱ | -۰/۱۱۲ | تکانشوری |
| -۰/۳۱۰*** | -۰/۲۶۰** | -۰/۲۶۶** | -۰/۱۹۲* | ۰/۲۰۹** | ۰/۱۹۵* | تفکر خرافی |
| -۰/۲۲۳** | -۰/۰۹۰ | -۰/۰۸۵ | -۰/۲۳۰** | -۰/۲۹۹** | -۰/۱۵۷* | تفکر آرزومندانه |
| -۰/۳۴۸*** | -۰/۲۲۵** | -۰/۲۹۵*** | -۰/۴۰*** | -۰/۲۸۳*** | -۰/۳۵۲*** | تفکر منفی |
| -۰/۲۵۸** | -۰/۱۶۳* | -۰/۲۷۳*** | -۰/۱۵۱ | -۰/۱۷۶* | -۰/۱۹۷* | استفاده از دخانیات |
| -۰/۰۸۵ | -۰/۱۵۲ | -۰/۱۳۹ | ۰/۰۰۱ | -۰/۰۶۸ | ۰/۰۳۱ | انکار |
| -۰/۳۹۶*** | -۰/۲۵۶** | -۰/۳۲۵*** | -۰/۳۱۵*** | -۰/۳۰۱** | -۰/۲۶۳** | نمره کل مقابله بی‌اثر |

*** معنی‌دار در سطح $P < 0/001$

** معنی‌دار در سطح $P < 0/01$

* معنی‌دار در سطح $P < 0/05$

بحث

Rogers و همکاران در مطالعه خود نشان دادند که هوش هیجانی یکی از عوامل تعدیل‌کننده مهارت‌های مقابله‌ای افراد است. ایشان در مطالعه خود نشان دادند که بین هوش هیجانی و مقابله فعال شناختی و رفتاری ارتباط مستقیم و معنی‌داری وجود دارد. همچنین در مطالعه ایشان مقابله اجتنابی که یک مقابله غیر مؤثر است با یکی از خرده مقیاس‌های هوشی هیجانی (خودکنترلی) ارتباط معنی‌دار معکوسی داشت (۱۱). در مطالعه ما نیز هوش هیجانی و پنج خرده مقیاس آن (خودانگیزی، خودکنترلی، خودآگاهی، هوشیاری و مهارت اجتماعی) با مهارت‌های مقابله کم‌اثر ارتباط معنی‌دار و معکوس داشت و از این جهت یافته‌های مطالعه فعلی، با یافته‌های بررسی Rogers همخوانی دارد.

در مطالعه محمدی و همکاران هوش هیجانی با مهارت حل مسأله، سخت‌کوشی، حمایت و اقدام اجتماعی ارتباط مستقیم و معنی‌دار داشت (۱۲) که به نوعی با یافته‌های مطالعه کنونی همسو می‌باشد، چون در مطالعه ما بین هوش هیجانی و جستجوی حمایت اجتماعی ابزاری و عاطفی ارتباط معنی‌داری وجود داشت. در مطالعه حاضر بین هوش هیجانی و تفکر آرزومندانه، تفکر منفی و خرافی رابطه معکوس و معنی‌دار بود که با یافته‌های مطالعه محمدی و همکاران (۱۲) همخوانی دارد. ایشان در مطالعه خود نشان دادند هوش هیجانی با نگرانی، تفکر آرزومندانه، و سرزنش خود، ارتباط معکوس و معنی‌داری داشت. در مطالعه محمدی و همکاران هوش هیجانی با تمرکز بر نکات مثبت ارتباط مستقیم و معنی‌دار داشت (۱۲) که در این مورد نیز یافته‌های این مطالعه مورد حمایت قرار می‌گیرد چون در مطالعه ما بین تفسیر مجدد مثبت و هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری بود. در مطالعه حاضر

با توجه به نتایج این مطالعه، هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر متمرکز بر مسأله و هیجان، ارتباط مستقیم و معنی‌داری داشت و این بدین معناست که با افزایش هوش هیجانی، مهارت‌های مقابله‌ای متمرکز بر مسأله و هیجان دانشجویان افزایش می‌یابد. البته بهتر است متذکر شویم که مهارت‌های هیجان محور، بر کنترل جنبه‌های هیجانی ناشی از مشکل متمرکز است، به همین دلیل تصور می‌شود که این روشها به سازگاری فرد با مسأله کمک چندانی نمی‌کنند، ولی باید گفت که مهارت‌های متمرکز بر هیجان مؤثری نیز وجود دارد که علی‌رغم عدم تمرکز بر مشکل می‌تواند در سازگاری فرد اثرات مثبتی داشته باشد. مهارت عدم درگیری ذهنی و رفتاری (کنار گذاشتن افکار و رفتارهایی که از موانع تمرکز بر مشکل هستند) و تمرکز بر هیجانات و ابراز آن، از اینگونه روشها می‌باشند. بنابراین ارتباط مستقیم بین هوش هیجانی و مهارت‌های متمرکز بر مسأله و هیجان قابل توجیه است (البته ابزار مورد استفاده برای اندازه‌گیری مهارت‌های مقابله‌ای بایستی قابلیت سنجش مهارت‌های مختلف را داشته باشد). در این راستا محمدخانی و همکاران در مطالعه خود نشان دادند که هوش هیجانی با مهارت‌های مسأله محور ارتباط معنی‌دار دارند ولی در مطالعه ایشان بین هوش هیجانی با مهارت‌های هیجان محور ارتباط معنی‌داری نداشت (۲۲). با این وجود در مورد مهارت‌های مسأله محور یافته‌های ایشان با یافته‌های مطالعه حاضر همخوانی دارد. محمدی و همکاران نیز در مطالعه خود نشان دادند که هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد ارتباط معنی‌دار دارند (۱۲). همچنین صفوی در مطالعه خود در باره ارتباط هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی و عاطفی نشان داد که ارتباط بین این دو متغیر مستقیم و معنی‌دار است (۲۳).

دیگران رابطه معکوس معنی‌دار داشت و با مهارت مقابله‌ای انطباقی مانند ارزیابی مثبت، برنامه‌ریزی، و تمرکز مجدد مثبت ارتباط معنی‌دار مثبت وجود داشت (۲۶). Bastian و همکاران نیز (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای نشان دادند هوش هیجانی با مهارت‌های حل مسأله و توانایی مقابله ارتباط معنی‌دار دارد و بالا بودن هوش هیجانی با اضطراب پایینتر همراه بود (۲۷).

نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج مطالعه حاضر با سایر مطالعات انجام شده در این زمینه همخوانی دارد و بر اساس این یافته‌ها می‌توان گفت که هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با سبک‌های مقابله کارآمد ارتباط دارد و می‌تواند ارتباط بین فشارهای زندگی و سلامت روانی را تعدیل نماید و افراد را در برابر بروز مشکلات روانشناختی جدی محافظت نماید. انسان به واسطه توانمندی هوش هیجانی قادر است روش‌های مقابله مناسب و مؤثری را در برابر فشارهای زندگی انتخاب نماید. این یافته‌ها می‌تواند در تکوین و رشد رویکردهای آموزشی و بالینی مفید واقع شود و باتوجه به اینکه بخش عمده‌ای از مهارت‌های هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله‌ای آموختنی است لذا می‌توان با اجرای برنامه‌های آموزشی مؤثر به تقویت این عناصر کمک کرد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از حوزه معاونت تحقیقات و فناوری و مرکز تحقیقات پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان جهت تصویب طرح، و همچنین کلیه دانشجویانی که در این تحقیق ما را یاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورد.

بین نمره کل هوش هیجانی و روی آوردن به مذهب ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد ولی با خرده مقیاس خودکنترلی هوش هیجانی و مقابله مذهبی ارتباط معنی‌دار معکوس وجود داشت. در مطالعه محمدی و همکارانش هوش هیجانی با معنویت ارتباط مستقیم و معنی‌دار داشت.

همچنین مشخص شد بین مهارت‌های مقابله‌ای کم اثر و هوش هیجانی ارتباط معنی‌دار وجود ندارد. هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله‌ای بی‌اثر ارتباط معنی‌دار و معکوس داشت. Vergara و همکاران (۲۰۰۶) در مطالعه خود نشان دادند بین هوش هیجانی و مقابله فعال (تحلیل منطقی و جستجوی راهنمایی) ارتباط مستقیم و معنی‌داری وجود دارد و همچنین با روش‌های مقابله‌ای منفعلانه (همچون اجتناب ذهنی، پذیرش و تسلیم و ابراز هیجانی) ارتباط معنی‌دار ولی معکوس وجود داشت (۲۴). در مطالعه نوربخش (۲۰۱۰) مشخص شد که ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله متمرکز بر مسأله و همچنین مهارت‌های مثبت (مؤثر) متمرکز بر هیجان معنی‌دار و مستقیم است ولی ارتباط هوش هیجانی با مهارت‌های منفی (غیرمؤثر) متمرکز بر هیجان معکوس و معنی‌دار است (۲۵).

Mikolajczak و همکاران (۲۰۰۸) در مطالعه خود مشخص کردند هوش هیجانی نه تنها شانس گزینش و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر را در موقعیتهای استرس‌زا افزایش می‌دهد بلکه در موقعیتهایی مانند ترس، خشم، غمگینی، حسادت و شک و تردید نیز به فرد در گزینش مهارت‌های مؤثر کمک می‌کند. ایشان حتی نشان دادند که مهارت‌های هوش هیجانی به استفاده و حفظ شادی کمک می‌کند. همچنین در مطالعه فوق، هوش هیجانی با نمره کل مهارت‌های مقابله‌ای غیرانطباقی و مقیاس فرعی مانند نشخوار ذهنی، پذیرش، سرزنش خود، برخورد فاجعه بار یا اغراق آمیز و سرزنش

REFERENCES

- Zarrati I, Amin Yazdi SA, Azad Fallah P. Emotional intelligence and attachment styles. *Adv Cogn Sci* 2006;8(1):31-6. (Full text in Persian)
- Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema* 2006;18 Suppl:13-25.
- Ahmadi regh Abadi A. The relationship between emotional intelligence and mental health pre-university students in Rasht city (Dissertation). Guilan: Guilan University; 2005.
- Freshwater D, Stickley T. The heart of the art: emotional intelligence in nurse education. *Nurs Inq* 2004;11(2):91-8.
- Ciarrochi J, Dean FP, Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Pers Individ Dif* 2002;32(2):197-209.
- Brackett MA, Mayer JD, Warner RM. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Pers Individ Dif* 2004;36:1387-402.
- Qualter P, Gardner KJ, Whiteley HE. Emotional intelligence: Review of research educational implications. *Pastoral Care Educ* 2007;25(2):11-20.
- Besharat MA, Abbasi Gh, Myrzakamsfid R. Determining success of individual and team sports based on emotional intelligence. *Olympic Journal* 2005;13(4):88-96. (Full text in Persian)
- Boyatzis RE. Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence. *J Manage dev* 2009;28(9):749-70.

10. Moghadassi J, Mardani A, Nikfarjam M. Efficay of consoling guidelines on decreasing of psychological problems of newly arrived students of Shahrekord university of medical sciences. *J Shahrekord Univ Med Sci* 2005;7(2):35-42. (Full Text in Persian)
11. Rogers P, Qualter P, Phelps G, Gardner K. Belief in the paranormal, coping and emotional intelligence. *Pers Individ Dif* 2006;41(6):1089-105.
12. Mohammadi SD, Torabi SS, Ghraei B. The relationship between coping styles and emotional intelligence in students. *Iran J Psych Clin Psycol* 2008;14(2):176-83.
13. Montes-Berges B, Augusto JM. Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2007;14(2):163-71.
14. Hunt N, Evans D. Predicting traumatic stress using emotional intelligence. *Behav Res Ther* 2004;42(7):791-8.
15. Miri MR, Akbari Bourang M. The correlation between emotional intelligence and student school anxiety among high school students in South Khorasan. *J Birjand Univ Med Sci* 2007;14(1):54-9. (Full Text in Persian)
16. khazadeh A, Marefat H, Hejazi B, Jafari Kandowan GR. Relation of emotional intelligence and assertiveness with learners verbal participation. *Foreign Lang Res J* 2006;38(12):19-41. (Full Text in Persian)
17. Dehshiri GH. Relation of emotional intelligence and time management with teachers job stress. *Counsel Res Dev* 2003;12:53-64. (Full Text in Persian)
18. Ghanbari Pir Kashani N. Emotional intelligence and attachment styles with the homesickness (Dissertation). Tehran: Tarbiyat Modarres University; 2006. p.81-79. (Full Text in Persian)
19. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol.* 1989 Feb;56(2):267-83.
20. Ebrahimi A, Bolhari j, Zolfaghari F. The study of psychological aspects of post spinal injury adaptation (Dissertation). Tehran: Tehran psychiatric institute; 1992. (Text in Persian)
21. Adib Rad N. The effect of Immunization Education and emotional intelligence on stress syndrome of women working in nursing profession and ways to deal with it (Dissertation). Tehran: Teacher Training University; 2004. p.156.62. (Full Text in Persian)
22. Mohammad khani Sh, Bashghareh R. Emotional intelligence and coping styles as predictors of general health. *Res Psychol Health* 2008;2(1):37-47. (Full Text in Persian)
23. Safavi M, Mousavi-Lotfi SM, Lotfi R. Correlation between emotional intelligence and socio-emotional adjustment in pre-university girl students in Tehran in 2008. *Pejouhandeh* 2010;14(5):255-61. (Full Text in Persian)
24. Vergara MB, Smith N, Keele B. Emotional intelligence, coping responses, and length of stay as correlates of acculturative stress among international university students in Thailand. *Procedia: Soc Behav Sci* 2010;5:1498-504.
25. Noorbakhsh SN, Besharat MA, Zarei J. Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia: Soc Behav Sci* 2010;5:818-22.
26. Mikolajczak M, Nelis D, Hansenne M, Quoidbach J. If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Pers Individ Dif* 2008;44:1356-68.
27. Bastian VA, Burns NR, Nettelbeck T. Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Pers Individ Dif* 2005;39(6):1135-45.