

هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس

دکتر محمدعلی بشارت* حسین نادعلی** کورش عزیزی***
دانشگاه تهران

چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس شامل سبک مقابله مساله محور، سبک مقابله‌ی هیجان محور مثبت و سبک مقابله هیجان محور منفی بود. چهار صد و سیزده دانشجوی دانشگاه تهران (۱۴۰ پسر و ۲۷۳ دختر) در این پژوهش شرکت کردند. از آزمودنیها خواسته شد مقیاس هوش هیجانی و مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون تحلیل واریانس چند متغیره، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که هوش هیجانی با سبک‌های مقابله مساله محور و هیجان محور مثبت همبستگی مثبت و با سبک مقابله هیجان محور منفی همبستگی منفی دارد. هوش هیجانی از راه مولفه‌های تنظیم و مدیریت هیجان‌ها، بهره‌وری یا تسهیل هیجانی و ارزیابی و ادراک هیجانی، استفاده از سبک‌های مقابله‌ی مساله محور و هیجان محور مثبت را افزایش و استفاده از سبک مقابله هیجان محور منفی را کاهش می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: ۱. هوش هیجانی ۲. استرس ۳. مقابله

دریافت مقاله: ۸۸/۷/۲۵
ارسال جهت اصلاحات: ۸۸/۸/۱۲
دریافت اصلاحات: ۸۸/۸/۲۵
پذیرش مقاله: ۸۸/۱۰/۱

* استاد دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه روان‌شناسی

** دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی سلامت

*** کارشناس ارشد روان‌شناسی

۱. مقدمه

سالوی، می‌یر و کاراسو (۲۰۰۲) هوش هیجانی^۱ و چهار مجموعه توانایی‌های مربوط به آن را به شرح زیر توصیف کرده‌اند: ادراک؛ آسان‌سازی (تسهیل)؛ شناخت؛ مدیریت (مهار). ادراک هیجانی^۲ عبارت است از توانایی اساسی برای ثبت محرک‌های هیجانی در خود و دیگران. تصور می‌شود که ادراک هیجانی مبانی تکاملی دارد و با فرایندهای ارتباطی هیجانی و همدلی، در پیوند است (باک، ۱۹۸۴). آسان‌سازی (تسهیل) هیجانی^۳ به فرایندهایی گفته می‌شود که براساس آن‌ها عاطفه، تفکر را بر حسب ترتیب تقدم مشکلات و از طریق به کار انداختن ذخایر حافظه‌ای منحصر به فرد، تغییر خلق و فرایندهای اطلاعاتی پنهان، آسان می‌سازد (می‌یر، ۲۰۰۱). شناخت هیجانی^۴ شامل فرایندها و ساختارهای حافظه‌ای مربوط به نام‌گذاری هیجان‌ها می‌شود. شناخت هیجانی مشخص می‌کند که چگونه شخص معانی هیجانی و موقعیت‌های هیجانی را شناسایی می‌کند. مدیریت هیجانی^۵ به توانایی تنظیم هیجان‌ها در خود و دیگران، به منظور ارتقای رشد هیجانی و عقلی اطلاق می‌شود.

هوش هیجانی، به عنوان سازه‌ای چند بعدی (پترایدز و فارنام، ۲۰۰۰؛ ساکلوفسک، آستین و مینسکی، ۲۰۰۳؛ سالوی و می‌یر، ۱۹۹۰؛ می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷)، با گستره‌ای از متغیرها و پیامدهای مرتبط با سلامت روانی همبستگی دارد. این همبستگی‌ها هم به جنبه‌های بین شخصی^۶ هوش هیجانی، مانند کیفیت بهتر تعامل‌های اجتماعی و هم به جنبه‌های درون شخصی هوش هیجانی، مانند همدلی، مدیریت روابط و تنظیم خلق مربوط می‌شوند. می‌یر، دیپائولو و سالوی (۱۹۹۰) در زمینه‌ی جنبه‌های بین شخصی هوش هیجانی، توانایی افراد را برای شناسایی محتوای هیجان‌ها و هم‌چنین کاربرد این توانایی را در همدلی با دیگران، مورد بررسی قرار دادند. یافته‌ها نشان داد کسانی که آگاهی هیجانی محدودی داشتند، کم‌تر می‌توانستند با دیگران همدلی و همدردی کنند. بر این اساس، توان بازشناسی هیجان‌ها و اهمیت این توانایی در زندگی روزمره برای بهزیستی هیجانی^۷ ضروری است (می‌یر و گهر، ۱۹۹۶). طبق نظر سالوی، می‌یر و کاراسو (۲۰۰۲)، توانایی هیجانی از تعیین‌کننده‌های سازش روانی و اجتماعی شمرده می‌شود و اختلال هیجانی، متقابلاً در شکل‌گیری اختلالات روانی و مشکلات بین شخصی نقشی تعیین‌کننده دارد.

طبق یافته‌های پژوهشی، هوش هیجانی به دلیل ماهیت چند جنبه‌ای و تاثیرات آن در زمینه‌های مختلف (الیاس، توبیاس و فریدلندر، ۱۹۹۹؛ زینس، تراویس و فرپون، ۱۹۹۷؛

سارنی، ۱۹۹۷؛ سالوی و می‌یر، ۱۹۹۰؛ گل‌من، ۱۹۹۵، ۱۹۹۸؛ می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷)، پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای موفقیت اجتماعی و سازگاری روان‌شناختی^۸ شمرده می‌شود. هوش هیجانی چگونه به سازش و سلامت روانی و اجتماعی کمک می‌کند؟ مرور یافته‌های پژوهشی این تصور را تقویت می‌کند که یکی از راه‌های تاثیرگذاری هوش هیجانی بر سازش و سلامت روانی و اجتماعی، سبک‌های مقابله با استرس است. به عبارت دیگر، هوش هیجانی از طریق تقویت راهبردهای مقابله‌ی کارآمد با استرس، زمینه‌های شخصی و ارتباطی لازم را برای سازش و سلامت روانی و اجتماعی را فراهم می‌سازد.

فرایند مقابله^۹ عمدتاً از فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس^{۱۰} تشکیل می‌شود. طبق تعریف لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، مقابله مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و فرایندهای رفتاری و شناختی برای ممانعت، مدیریت، یا کاهش استرس است. محققان، مقابله را معادل تلاش هشیار برای رویارویی با مطالبات استرس‌زا می‌دانند. در این مقابله، پاسخ‌های رفتاری آموخته شده، از طریق محدود سازی اهمیت موقعیت خطرناک یا ناخوشایند (مطالبات استرس‌زا)، استرس را کاهش می‌دهد. گرچه راهبردهای مقابله فعالیت‌های بسیاری را شامل می‌شوند، بیشتر آن‌ها مبین تلاش برای بهبود یک موقعیت دشوار، مانند طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابله‌ی مساله محور^{۱۱})، یا برای تنظیم درماندگی هیجانی، مانند جست‌وجوی دیگران برای حمایت عاطفی یا کاهش شدت دشواری موقعیت از نظر شناختی (مقابله‌ی هیجان محور^{۱۲}) هستند.

رویکردهای اولیه به فرایند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می‌کنند: سبک مقابله‌ی مساله محور که وجه مشخصه‌ی آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت استرس است؛ سبک مقابله‌ی اجتناب محور^{۱۳} که ویژگی اصلی آن پرهیز از رویارویی با عامل استرس است؛ و سبک مقابله‌ی هیجان محور که وجه مشخصه‌ی آن، راهبردهای شناختی‌ای است که حل یا حذف عامل استرس‌زا را با دادن نام و معنی جدید به تاخیر می‌اندازند (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱؛ زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶). طبقه‌بندی‌های جدیدتر، چهار سبک مقابله، شامل منطقی^{۱۴}، گسسته^{۱۵}، هیجانی^{۱۶} و اجتنابی^{۱۷} را توصیف کرده‌اند (روجر، جرویس و نجاریان، ۱۹۹۳). مقابله‌ی منطقی در جایگاه راه کاری مساله محور و مقابله‌ی گسسته به عنوان رویکردی که بر اساس آن، فرد از نظر شناختی از مشکل فاصله می‌گیرد تا از این طریق با آن روبه‌رو شود و تاثیر بالقوه‌ی هیجان را کاهش دهد، تعریف می‌شود. مقابله‌ی منطقی و گسسته به طور کلی

سبک‌های کارآمد^{۱۸} و مقابله‌ی هیجانی و اجتنابی، غالباً سبک‌های ناکارآمد^{۱۹} شمرده می‌شوند (روجر و همکاران، ۱۹۹۳). آیا سبک مقابله‌ی فرد با موقعیت‌های استرس‌زا بر حسب هوش هیجانی وی متفاوت است؟ پیش‌بینی می‌شود افزایش هوش هیجانی به فرد کمک می‌کند تا برای مقابله با شرایط استرس‌زا بیشتر از راهبردهای کارآمدتر استفاده کند و کاهش هوش هیجانی، برعکس، فرد را وادار می‌سازد تا برای مقابله با شرایط استرس‌زا بیشتر راهبردهای ناکارآمدتر را به خدمت گیرد. بررسی و تحلیل رابطه‌ی هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس در این پژوهش، هم تکلیف این پرسش و پیش‌بینی را مشخص می‌کند و هم مقدمه‌ای است برای تصریح نقش واسطه‌ای این رابطه بر سازش و سلامت روانی و اجتماعی و طراحی پژوهش‌های اختصاصی به منظور بررسی این نقش در آینده. بر این اساس، فرضیه‌های پژوهش به این شرح مطرح شدند:

۱. هوش هیجانی با سبک‌های مقابله‌ی مساله محور و هیجان محور مثبت رابطه مثبت

دارد؛

۲. هوش هیجانی با سبک مقابله‌ی هیجان محور منفی رابطه منفی دارد.

۲. روش پژوهش

۲.۱ جامعه‌ی آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه‌ی آماری این پژوهش کلیه‌ی دانشجویان مقطع کارشناسی سال تحصیلی ۱۳۸۴-۸۵ دانشگاه تهران بودند. چهار صد و سیزده دانشجوی (۱۴۰ پسر و ۲۷۳ دختر) از رشته‌های مختلف تحصیلی، به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. پس از جلب مشارکت آزمودنی‌ها، نسخه‌ی فارسی مقیاس هوش هیجانی^{۲۰} و مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران^{۲۱} در مورد دانشجویان به صورت گروهی در کلاس درس اجرا شد. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۲۰/۷۷ سال، با انحراف استاندارد ۲/۷۰؛ میانگین سن دانشجویان پسر ۲۱/۵۳ سال، با انحراف استاندارد ۳/۲۷ و میانگین سن دانشجویان دختر ۲۰/۳۸ سال، با انحراف استاندارد ۲/۲۶ بود. پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است و برای تحلیل داده‌های آن از شاخص‌ها و روش‌های آماری، شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، تحلیل واریانس چند متغیره، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شده است.

۳. ابزار سنجش

۳.۱. مقیاس هوش هیجانی

این مقیاس یک آزمون ۳۳ سوالی است که به وسیله‌ی شات و همکاران (۱۹۹۸)، براساس مدل هوش هیجانی سالوی و می‌یر (۱۹۹۰؛ می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷) ساخته شده است. سوال‌های آزمون سه مقوله‌ی سازه‌ی هوش هیجانی، شامل تنظیم هیجان‌ها^{۲۲}، بهره‌وری از هیجان‌ها^{۲۳} و ارزیابی هیجان‌ها^{۲۴} را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره‌ی یک (کاملاً مخالف) تا نمره‌ی پنج (کاملاً موافق) می‌سنجد. همسانی درونی^{۲۵} سوال‌های آزمون، برحسب ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ (آستین، ساکلوفسک، هوانگ و مک کینی، ۲۰۰۴؛ ساکلوفسک، آستین و مینسکی، ۲۰۰۳؛ شات و همکاران، ۱۹۹۸) گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی^{۲۶} مقیاس در مورد یک نمونه‌ی ۲۸ نفری از دانشجویان به فاصله‌ی دو هفته ۰/۷۸ محاسبه شد. (شات و همکاران، ۱۹۹۸) روایی^{۲۷} مقیاس هوش هیجانی نیز از طریق سنجش همبستگی آن با سازه‌های مرتبط، کافی گزارش شده است. (آستین و همکاران، ۲۰۰۴؛ ساکلوفسک، آستین و مینسکی، ۲۰۰۳؛ شات و همکاران، ۱۹۹۸) در فرم فارسی این مقیاس (بشارت، ۲۰۰۷) آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس در مورد یک نمونه‌ی ۱۳۵ نفری از دانشجویان ۰/۸۸ محاسبه شد که نشانه‌ی همسانی درونی خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۴۲ نفر از نمونه‌ی مذکور در دو نوبت با فاصله‌ی دو هفته ۰/۸۳ محاسبه شد که نشانه‌ی پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس است.

مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران - این مقیاس یک آزمون ۶۰ سوالی است و سه

سبک مقابله‌ی مساله محور، مقابله‌ی هیجان محور مثبت و مقابله‌ی هیجان محور منفی را در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از نمره‌ی ۱ تا ۴ می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره‌ی آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌های آزمون، به ترتیب ۲۰ و ۸۰ خواهد بود. کارور، شیر و وینتراب (۱۹۸۹) پایایی و روایی این مقیاس را در سه مطالعه بررسی کردند. ضرایب پایایی باز آزمایی از $I = 0/42$ تا $I = 0/67$ برای مقیاس‌های مختلف تایید شد. روایی همگرا^{۲۸} و تفکیکی^{۲۹} مقیاس سبک‌های مقابله بر حسب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون و مقیاس‌های متعدد دیگر، شامل خوش بینی^{۳۰}، حرمت خود^{۳۱}، سخت کوشی^{۳۲}، تیپ A و اضطراب، بررسی و مورد تایید قرار گرفت. (کارور، شیر و وینتراب، ۱۹۸۹) برای مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران که در نمونه‌ای متشکل از ۴۵۷ دانشجوی دانشگاه تهران اجرا شد،

ضرایب آلفای کرونباخ سبک‌های مقابله‌ی مساله محور، هیجان محور مثبت و هیجان محور منفی، به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۱ و ۰/۸۹ محاسبه گردید که نشانه‌ی همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۳ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله‌ی دو تا چهار هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای سبک‌های مقابله‌ی مساله محور، هیجان محور مثبت و هیجان محور منفی به ترتیب $r = 0.71$ ، $r = 0.65$ و $r = 0.59$ در سطح $P < 0.001$ معنی دار بود که نشانه‌ی پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس است. روایی همزمان مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران از طریق اجرای همزمان مقیاس مشکلات بین شخصی^{۳۳} (هرویتز، روزنبرگ، بایر، اورنو و ویلاسنور، ۱۹۸۸) و مقیاس سلامت روانی^{۳۴} (ویت و ویر، ۱۹۸۳) در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیر مقیاس سبک مقابله‌ی مساله محور با مشکلات بین شخصی^{۳۵} ($r = -0.47$ ، $P < 0.001$)، بهزیستی روان‌شناختی^{۳۶} ($r = 0.60$ ، $P < 0.001$) و درماندگی روان‌شناختی^{۳۷} ($r = -0.55$ ، $P < 0.001$) همبستگی معنی داری وجود دارد. نتایج، همچنین نشان داد که بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیر مقیاس سبک مقابله‌ی هیجان محور مثبت با مشکلات بین شخصی ($r = -0.29$ ، $P < 0.001$)، بهزیستی روان‌شناختی ($r = 0.35$ ، $P < 0.001$) و درماندگی روان‌شناختی ($r = -0.26$ ، $P < 0.001$) و بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیر مقیاس سبک مقابله‌ی هیجان محور منفی با مشکلات بین شخصی ($r = 0.41$ ، $P < 0.001$)، بهزیستی روان‌شناختی ($r = -0.23$ ، $P < 0.001$) و درماندگی روان‌شناختی ($r = 0.25$ ، $P < 0.001$) همبستگی معنی دار وجود دارد. این نتایج روایی همزمان مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران را تایید می‌کنند. (بشارت، ۱۳۸۷)

۴. یافته‌ها

جدول شماره ۱ شاخص‌های آماری آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های هوش هیجانی و سبک‌های مقابله نشان می‌دهد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره‌های هوش هیجانی و سبک‌های مقابله دانشجویان

کل		دانشجویان دختر		دانشجویان پسر		متغیرها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۱۳/۸۰	۱۱۹/۸۵	۱۳/۵۹	۱۱۹/۹۲	۱۴/۲۷	۱۱۹/۷۲	هوش هیجانی (کل)
۴/۷۷	۳۳/۲۶	۴/۸۶	۳۳/۱۷	۴/۶۱	۳۳/۴۲	تنظیم هیجان‌ها
۲/۹۶	۱۸/۷۳	۲/۸۴	۱۸/۷۷	۳/۲۰	۱۸/۶۴	بهره‌وری از هیجان‌ها
۴/۲۳	۲۵/۰۸	۴/۳۲	۲۵/۰۲	۴/۰۵	۲۵/۱۹	ارزیابی هیجان‌ها
۸/۵۶	۴۱/۰۰	۸/۶۱	۴۰/۷۲	۸/۴۵	۴۱/۵۲	مقابله‌ی مساله محور
۶/۷۰	۳۴/۱۷	۶/۶۸	۳۴/۲۰	۶/۷۵	۳۴/۱۰	مقابله‌ی هیجان محور مثبت
۷/۱۴	۶/۸۰	۲۰/۲۷	۲۰/۲۷	۷/۷۵	۲۱/۰۳	مقابله‌ی هیجان محور منفی

برای تحلیل داده‌ها و آزمودن فرضیه‌های پژوهش، ابتدا نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه‌ی دانشجویان دختر و پسر در مورد نمره‌های هوش هیجانی و سبک‌های مقابله بررسی شد. خلاصه‌ی نتایج تحلیل واریانس (جدول ۲) نشان داد که دانشجویان دختر و پسر در هیچ یک از زیرمقیاس‌های هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با هم تفاوت معناداری نداشتند. به همین دلیل، ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش برای آزمودنی‌های دختر و پسر، روی هم انجام شد.

جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل واریانس برای مقایسه‌ی آزمودنی‌ها برحسب نمره‌های هوش هیجانی و سبک‌های مقابله (درجه آزادی = ۱)

شاخص‌ها			متغیرها
معناداری	F	میانگین مجذورها	
۰/۸۹۰	۰/۰۱۹	۳/۶۳۴	هوش هیجانی (کل)
۰/۶۱۷	۰/۲۵۱	۵/۷۴۲	تنظیم هیجان‌ها
۰/۶۶۵	۰/۱۸۷	۱/۶۵۴	بهره‌وری از هیجان‌ها
۰/۷۱۱	۰/۱۳۸	۲/۴۷۵	ارزیابی هیجان‌ها
۰/۳۷۰	۰/۸۰۷	۵۹/۱۷۹	مقابله‌ی مسئله محور

شاخص‌ها			متغیرها
معناداری	F	میانگین مجذورها	
۰/۸۷۶	۰/۰۲۴	۱/۰۹۵	مقابله‌ی هیجان محور مثبت
۰/۳۰۸	۱/۰۴۱	۵۳/۰۷۷	مقابله‌ی هیجان محور منفی

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که هوش هیجانی با سبک‌های مقابله‌ی مساله محور و هیجان محور مثبت، همبستگی مثبت و با سبک مقابله‌ی هیجان محور منفی، همبستگی منفی دارد. (جدول شماره ۳) این نتایج فرضیه‌های پژوهش را تایید می‌کند.

جدول ۳: ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌ی هوش هیجانی و سبک‌های مقابله

متغیر	مقابله‌ی مساله محور	مقابله‌ی هیجان محور مثبت	مقابله‌ی هیجان محور منفی
هوش هیجانی (کل)	۰/۵۳**	۰/۳۲**	-۰/۳۳**
تنظیم هیجان‌ها	۰/۴۶**	۰/۲۷**	-۰/۳۲**
بهره وری از هیجان‌ها	۰/۴۷**	۰/۲۴**	-۰/۳۳**
ارزیابی هیجان‌ها	۰/۲۹**	۰/۱۱*	-۰/۲۲**

** $\alpha = 0.01$ * $\alpha = 0.05$

سپس برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای هوش هیجانی بر واریانس سبک‌های مقابله، زیر مقیاس‌های هوش هیجانی به عنوان متغیرهای پیش بین و سبک مقابله‌ی مساله محور، هیجان محور مثبت و هیجان محور منفی، به عنوان متغیر ملاک، در معادله‌ی رگرسیون تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره‌ی سبک مقابله‌ی مساله محور با زیر مقیاس‌های هوش هیجانی در جدول ۴ ارائه شده است. بر اساس نتایج جدول ۴، F مشاهده شده معنادار است ($P < 0.001$) و ۲۸٪ واریانس مربوط به سبک مقابله‌ی مساله محور، به وسیله‌ی زیر مقیاس‌های هوش هیجانی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که هر سه زیر مقیاس تنظیم هیجان‌ها ($t = 4.823$, $\beta = 0.256$)، بهره‌وری از هیجان‌ها ($t = 5.453$, $\beta = 0.285$) و ارزیابی هیجان‌ها ($t = 2.276$, $\beta = 0.104$) می‌توانند واریانس سبک مقابله‌ی مساله محور را به صورت معنادار تبیین کنند. جهت همبستگی متغیرها نشان می‌دهد که هر چه هوش هیجانی بیشتر باشد، فرد در مواجهه با استرس‌ها بیشتر از راهبردهای مقابله‌ی مساله محور استفاده می‌کند.

جدول ۴: خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک مقابله مساله محور بر هوش هیجانی دانشجویان

شاخص						مدل
t*	β	SE	R ²	R	F*	
		۷/۲۷۵	۰/۲۸۳	۰/۵۳۲	۵۳/۸۸	رگرسیون
۴/۸۲۳	۰/۲۵۶					تنظیم هیجان‌ها
۵/۴۵۳	۰/۲۸۵					بهره وری از هیجان‌ها
۲/۲۷۶	۰/۱۰۴					ارزیابی هیجان‌ها

* P < 001

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره‌ی سبک مقابله‌ی هیجان محور مثبت با زیر مقیاس‌های هوش هیجانی در جدول شماره ۵ ارایه شده است. بر اساس نتایج جدول ۵، F مشاهده شده معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$) و $۰/۰۸$ واریانس مربوط به سبک مقابله هیجان محور مثبت به وسیله‌ی زیر مقیاس‌های هوش هیجانی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که فقط دو زیرمقیاس تنظیم هیجان‌ها ($t = ۳/۲۸۰$ ، $\beta = ۰/۱۹۶$) و بهره‌وری از هیجان‌ها ($t = ۲/۲۲۶$ ، $\beta = ۰/۱۳۲$) می‌توانند واریانس سبک مقابله‌ی هیجان محور مثبت را به صورت معنادار تبیین کنند. جهت همبستگی متغیرها نشان می‌دهد که هر چه هوش هیجانی بیشتر باشد، فرد در مواجهه با استرس‌ها بیشتر از راهبردهای مقابله‌ی هیجان محور مثبت استفاده می‌کند.

جدول ۵: خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک مقابله‌ی مساله محور مثبت بر هوش هیجانی دانشجویان

شاخص						مدل
t*	β	SE	R ²	R	F*	
		۶/۴۳۳	۰/۰۸۶	۰/۲۹۲	۱۲/۷۴	رگرسیون
۳/۲۸۰	۰/۱۹۶					تنظیم هیجان‌ها
۲/۲۲۶	۰/۱۳۲					بهره وری از هیجان‌ها
-۰/۰۴۰	-۰/۰۰۲					ارزیابی هیجان‌ها

* P < 001

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره‌ی سبک

مقابله هیجان محور منفی با زیر مقیاس‌های هوش هیجانی در جدول ۶ ارایه شده است. بر اساس نتایج جدول ۶، F مشاهده شده معنادار است ($P < 0/001$) و ۱۴٪ واریانس مربوط به سبک مقابله‌ی هیجان محور منفی به وسیله‌ی زیر مقیاس‌های هوش هیجانی تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان می‌دهند که فقط دو زیرمقیاس تنظیم هیجان‌ها ($t = -3/101$, $\beta = -0/180$) و بهره‌وری از هیجان‌ها ($t = -3/355$, $\beta = -0/192$) می‌توانند واریانس سبک مقابله‌ی هیجان محور منفی را به صورت معنادار تبیین کنند. جهت همبستگی متغیرها نشان می‌دهد که هر چه هوش هیجانی بیشتر باشد، فرد در مواجهه با استرس‌ها کم‌تر از راهبردهای مقابله‌ی هیجان محور منفی استفاده می‌کند.

جدول ۶: خلاصه‌ی مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک مقابله‌ی مساله محور منفی بر هوش هیجانی دانشجویان

شاخص						مدل
t^*	β	SE	R^2	R	F^*	
		۶/۶۴۱	۰/۱۴۱	۰/۳۷۶	۲۲/۴۲	رگرسیون
-۳/۱۰۱	-۰/۱۸۰					تنظیم هیجان‌ها
-۳/۳۵۵	-۰/۱۹۲					بهره وری از هیجان‌ها
-۱/۷۶۹	-۰/۰۸۹					ارزیابی هیجان‌ها

* $P < 001$

۴. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که هوش هیجانی با سبک‌های مقابله مساله محور و هیجان محور مثبت، همبستگی مثبت و با سبک مقابله‌ی هیجان محور منفی، همبستگی منفی دارد. تحلیل آماری داده‌ها نشان داد که این همبستگی‌ها بدان معناست که هر چه سطح هوش هیجانی بالاتر باشد، میزان استفاده از راهبردهای مقابله‌ی مساله محور و هیجان محور مثبت افزایش و میزان استفاده از راهبردهای مقابله‌ی هیجان محور منفی کاهش می‌یابد و بر عکس، هر چه سطح هوش هیجانی پایین‌تر باشد، میزان استفاده از راهبردهای مقابله‌ی مساله محور و هیجان محور مثبت، کاهش و میزان استفاده از راهبردهای مقابله‌ی هیجان محور منفی، افزایش می‌یابد. این نتایج که تایید کننده‌ی پیش‌بینی‌های پژوهش حاضر است و با پیامدها و استلزام‌های یافته‌های پژوهش‌های پیشین در رابطه با هوش هیجانی (الیاس،

تویاس و فریدلندر^{۳۸}، ۱۹۹۹؛ پترایدز و فارنام، ۲۰۰۰؛ زینس، تراویس و فرپون^{۳۹}، ۱۹۹۷؛ سارنی^{۴۰}، ۱۹۹۷؛ ساکلوفسک، آستین و مینسکی، ۲۰۰۳؛ سالوی و می‌یر، ۱۹۹۰؛ سالوی، می‌یر و کاراسو، ۲۰۰۲؛ گلن، ۱۹۹۵، ۱۹۹۸؛ می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷) مطابقت می‌کنند، بر حسب احتمالات زیر تبیین می‌شوند:

۱. هوش هیجانی از طریق تنظیم و مدیریت هیجان‌ها (سالوی و می‌یر، ۱۹۹۰؛ سالوی، می‌یر و کاراسو، ۲۰۰۲؛ می‌یر، ۲۰۰۱؛ می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷) در خدمت سازمان دهی هیجان‌ها قرار می‌گیرد. مدیریت و سازمان دهی هیجان‌ها به فرد کمک می‌کند تا در شرایط استرس‌زا از راهبردهای سازش یافته تر و کارآمدتر مقابله، مثل راهبردهای مقابله مساله‌ی محور و هیجان محور مثبت، استفاده کند. بر عکس، هرچه مدیریت و سازمان دهی هیجانی ضعیف تر باشد، احتمال بروز بحران‌های هیجانی در شرایط استرس‌زا و استفاده از راهبردهای سازش نایافته تر و ناکارآمدتر مقابله، مثل راهبردهای مقابله‌ی هیجان محور منفی، افزایش می‌یابد.

۲. هوش هیجانی از طریق مولفه‌ی بهره‌وری یا تسهیل هیجانی (سالوی و می‌یر، ۱۹۹۰؛ سالوی، می‌یر و کاراسو، ۲۰۰۲؛ می‌یر، ۲۰۰۱؛ می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷)، جریان تفکر را بر حسب ترتیب و تقدم مشکلات، روان و آسان می‌سازد. بر این اساس، هر چه سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، خصیصه‌ی آسان‌سازی به فرد بیشتر کمک می‌کند تا با سازمان دهی افکار، حافظه و محتویات حافظه، به صورتی انسجام یافته تر با مسایل و استرس‌های زندگی مقابله کند. به این دلیل، می‌توان استفاده‌ی، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ی کارآمد (راهبردهای مساله محور و هیجان محور مثبت) را محصول بهره‌وری مناسب از هیجان‌ها دانست. متقابلاً، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که سطوح پایین هوش هیجانی و ضعف فرد در خصیصه‌ی بهره‌وری از هیجان‌ها، جریان تفکر را با کندی و اغتشاش مواجه می‌سازد. این اغتشاش فکری، قدرت سازمان دهی افکار و حافظه را تضعیف می‌کند و راهبردهای مقابله با استرس‌های زندگی را به صورت منفی، تحت تاثیر قرار می‌دهد.

۳. هوش هیجانی از طریق ارزیابی و ادراک هیجانی (سالوی و می‌یر، ۱۹۹۰؛ سالوی، می‌یر و کاراسو، ۲۰۰۲؛ می‌یر، ۲۰۰۱؛ می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷)، قدرت ارزیابی محرک‌های محیطی و توان برقراری روابط عاطفی و ابراز همدلی (باک، ۱۹۸۴؛ شات و همکاران، ۱۹۹۸) و سازگاری (بشارت، ۱۳۸۴) را افزایش می‌دهد. افزایش توانمندی‌های عاطفی و بین شخصی، به فرد کمک می‌کند تا در مقابله با استرس‌های زندگی، مخصوصاً

استرس‌های اجتماعی، سازش یافته‌تر عمل کند و از راهبردهای کارآمدتر مقابله‌ی مساله محور بیشتر استفاده نماید.

۴. نتایج پژوهش نشان داد که ارزیابی و ادراک هیجانی، به عنوان توانایی فرد برای ثبت محرک‌های هیجانی در خود و دیگران (می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷)، قدرت پیش بینی تغییرات مربوط به سبک‌های مقابله هیجانی (مثبت و منفی) را ندارد. یک تبیین احتمالی برای این یافته این است که ویژگی اصلی راهبردهای مقابله‌ی هیجانی، تغییر معنا و ارزش عامل استرس‌زاست، در حالی که ارزیابی هیجانی بیان‌گر توانایی فرد برای ثبت محرک‌های هیجانی است نه تغییر معانی آنها.

به طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان دادند که هوش هیجانی تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله با استرس را پیش بینی می‌کند. بر این اساس، می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح عملی و مخصوصاً بالینی، تهیه‌ی برنامه‌های آموزشی مهارت‌های مرتبط با هوش هیجانی، می‌تواند راهبردهای مقابله با استرس را تحت تاثیر قرار دهد. این برنامه‌ها می‌توانند به چهارچوب برنامه‌های مداخله‌ای موجود در زمینه‌ی درمان‌های مبتنی بر روابط اجتماعی نیز تزریق شوند و بر کارآمدی آنها بیافزایند. از جمله پیامدهای نظری یافته‌های پژوهش حاضر، فراهم‌سازی اندیشه‌ها و فرضیه‌های جدید در مورد تعیین‌کننده‌های سبک‌های مقابله است. این تعیین‌کننده‌ها نه تنها باعث غنی‌سازی مدل‌های نظری مقابله با استرس می‌شوند، به تقویت رابطه‌ی دو دسته نظریه، یعنی نظریه‌های مربوط به هوش هیجانی و نظریه‌های مربوط به مقابله نیز منتهی می‌گردند.

محدودیت‌های مربوط به جامعه‌ی آماری پژوهش (دانشجویان) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیت‌هایی را در زمینه‌ی تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به روایی ابزار مورد استفاده در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت.

تقدیر و تشکر

از دانشجویانی که به عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند، استادان و مسولان ذیربط دانشگاه تهران که با همکاری صمیمانه‌ی آنها اجرای پژوهش امکان پذیر گردید و از دانشجویانی که به عنوان پرسش‌گر مسوولیت اجرای پژوهش را بر عهده

گرفتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

یادداشت‌ها

1. Emotional Intelligence
2. Emotional Perception
3. Emotional Facilitation
4. Emotional Understanding
5. Emotional Management
6. Interpersonal
7. Emotional Well-Being
8. Psychological Adjustment
9. Coping
10. Stress Management
11. Problem-Focused Coping
12. Emotional-Focused Coping
13. Avoidant-Focused Coping Style
14. Logical
15. Detached
16. Emotional
17. Avoidant
18. Effective
19. Ineffective
20. Emotional Intelligence Scale
21. Tehran Coping Styles Scale
22. Regulation of Emotion
23. Utilization of Emotion
24. Appraisal of Emotion
25. Internal Consistency
26. Test-Retest Reliability
27. Validity
28. Convergent Validity
29. Differential Validity
30. Optimism
31. Self-Esteem
32. Hardiness
33. Inventory of Interpersonal Problems
34. Mental Health Inventory
35. Interpersonal Problems
36. Psychological Well-Being
37. Psychological Distress
38. Elias, M., Tobias, S. & Friedlander, B.
39. Zins, J., Travis, L. & Freppon, P.
40. Saarni, C.

منابع

الف. فارسی

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۲ و ۳: ۲۸-۲۵.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران (TCSS). *مجله‌ی علوم روان‌شناختی*، ۲۰، زیرچاپ.

ب. انگلیسی

- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. S. and McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testine and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998)

- measure. *Personality and Individual Differences*, 36: 555-562.
- Besharat, M. A. (2007). Psychometric properties of Farsi version of the Emotional Intelligence Scale-41 (FEIS-41). *Personality and Individual Differences*, 43: 991-1000.
- Billings, A. G. and Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, 4: 139-157.
- Buck, R. (1984). *The communication of emotion*. New York: The Guilford Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Weintrub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 267-283.
- Elias, M., Tobias, S. and Friedlander, B. (1999). *Emotionally intelligent parenting*. New York: Harmony Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G. and Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56: 885-892.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Mayer, J. D. (2001). A field guide for emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer. (Eds.). *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 3-24). New York: Psychology Press.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & J. D. Mayer (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22: 89-113.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. and Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54: 772-781.

- Petrides, K. V. and Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29: 313-320.
- Roger, D., Jarvis, P. and Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15: 619-626.
- Rogers, P., Qualter, P., Phelps, G. and Gardner, K. (2006). Belief in the paranormal, coping and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 41: 1089-1105.
- Saarni, C. (1997). Emotional competence and self-regulation in children. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 35-66). New York: Basic Books.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J. and Minski, P. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34: 707-721.
- Salovey, P. and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9: 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D. and Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 159-171). Oxford: Oxford University Press.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. and Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25: 167-177.
- Veit, C. T. and Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51: 730-742.
- Zeidner, M. and Endler, N. S. (1996). *Handbook of coping: theory, research, application*. Willey and Son Publisher.
- Zins, J., Travis, L. and Freppon, P. (1997). Linking research and educational programming to promote social and emotional learning. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 257-274). New York: Basic Books.