

طراحی مدل ارتباطی هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت از زندگی دانشجویان تربیت بدنی

محمدرضا اسماعیل زاده قندهاری^۱، مژگان پیری^۲، احمد محمودی^۳

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۲/۲۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۹/۱۸

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین مدل ارتباطی بین هوش هیجانی و اضطراب فیزیکی اجتماعی با رضایت از زندگی دانشجویان تربیت بدنی دانشکده فنی و حرفه‌ای الزهراء مشهد بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشکده فنی و حرفه‌ای دخترانه الزهراء مشهد بود که براساس آمار، تعداد آن‌ها ۲۷۰ نفر تعیین شد. روش نمونه‌گیری به صورت کل شمار بود و همه جامعه به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های هوش هیجانی شاته و همکاران (۱۹۹۸)، اضطراب فیزیکی اجتماعی هارت و همکاران (۱۹۸۹) و رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) بودند. از مدل معادلات ساختاری برای بررسی رابطه علی و معلولی متغیرها استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که هوش هیجانی بر رضایت از زندگی اثر مثبت معناداری دارد. همچنین، بر مبنای نتایج، هوش هیجانی بر اضطراب فیزیکی اجتماعی و اضطراب فیزیکی اجتماعی بر رضایت از زندگی اثر منفی معناداری دارند. در نهایت، براساس مدل پژوهش مشخص شد که هوش هیجانی از طریق اضطراب فیزیکی اجتماعی بر رضایت از زندگی تأثیر مثبت و معناداری دارد. در مجموع، چنین به نظر می‌رسد که زندگی دانشجویان با اضطراب‌های متعدد و پیچیده‌ای همراه شده است و توانایی مقابله با این اضطراب‌ها از طریق کسب توانمندی‌های هیجانی، زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی، عاطفی و روانی دانشجویان را فراهم می‌کند.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی، رضایت از زندگی، معادلات ساختاری

مقدمه

در نیم قرن گذشته، بر بیماری بیشتر از سلامتی و بر آسیب شناسی عملکرد انسان بیشتر از درک کامل از تمام ابعاد آن تکیه شده و به ویژگی های انسان سالم و کامل کمتر توجه شده است (تیرجسن، جاکوفسکی، فراه و دیگیوسپ، ۲۰۰۴)؛ اما اخیراً با ظهور رویکرد جدیدی به نام «روان شناسی مثبت یا انسان کامل» که متمم رویکردهای قبلی است، این روند تغییر یافته و نگاهها متوجه نقاط قوت و کمالات انسانی شده اند (سیلیمان و سیسکنز میهالی، ۲۰۰۰). آنچه هدف این رویکرد است، مسئله پیشگیری و تأکید بر شایسته سازی است؛ نه تصحیح ضعفها. هدف دیگر این رویکرد، شناسایی و تعریف مفاهیمی است که به تأمین سلامتی و شادکامی افراد و بهره مندی آنها از زندگی سالم کمک کنند. یکی از این مفاهیم، مفهوم کیفیت و رضایت از زندگی است که در سه دهه گذشته، برای تعریف و اندازه گیری عینی آن تلاش زیادی شده است (شات^۳ و همکاران، ۱۹۹۸).

احساس بهزیستی یا رضایت از زندگی یکی از ویژگی های مهم روانی است که فرد واجد سلامت باید از آن برخوردار باشد. رضایت از زندگی مفهوم پایدار و فراگیری است که احساس و نظر کلی افراد یک جامعه را نسبت به جهانی که در آن زندگی می کنند، منعکس می کند (نادری، عسگری، روشنی و، ۱۳۸۸). دینر، ساه، لوکاس و اسمیت^۴ (۱۹۹۹) رضایت از زندگی را به عنوان نشانه ای بارز از سازگاری موفقیت آمیز فرد با تغییر در موقعیت های گوناگون زندگی تعریف می کنند. بررسی مفهوم و موضوع کیفیت زندگی و رضایت از زندگی می تواند دارای اهمیت باشد. مطالعات پژوهشی متعددی در زمینه عوامل مرتبط و مؤثر بر کیفیت و رضایت زندگی انجام شده اند. در تعدادی از این مطالعات، متغیرهایی همچون هوش هیجانی^۵، سلامت روانی^۶، اضطراب اجتماعی^۷ و اضطراب فیزیکی اجتماعی^۸ به عنوان عامل های مؤثر بر کیفیت زندگی و رضایت از زندگی معرفی شده اند (گرشان، لین و لی^۹؛ اکسترامرا و فرناندز^{۱۰}؛ کاراداماس^{۱۱}؛ پترسون^{۱۲}، ۲۰۰۲).

1. Terjesen, Jacofsky, Fr & Digiuseppe
2. Seligman & Csikszentmihalyi
3. Schutte
4. Diener, Suh, Lucas & Smith
5. Emotional Intelligence
6. Mental Health
7. Social Anxiety
8. Social Physique Anxiety
9. Gershon, Lin & Li
10. Extremera & Fernandez
11. Karademas
12. Peterson

هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که فرد را برای سازش‌یافتگی مناسب با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می‌کند (بار- آن، ۲۰۱۰). به‌عبارت‌دیگر، هوش هیجانی شامل توانایی انجام استدلال دقیق در مورد احساسات عاطفی برای ارتقای سطح تفکر است (مایر، رابرتز و بارساد، ۲۰۰۸). همان‌طور که گفته شد، براساس برخی مطالعات، هوش هیجانی و ابعاد آن پیش‌بینی‌کننده مهمی برای شاخص‌های بهزیستی روانی از جمله رضایت از زندگی و عملکرد بین‌فردی محسوب می‌شوند (اکسترامرا و فرناندز، ۲۰۰۵). کاراداماس (۲۰۰۶) در پژوهشی دریافت که هوش هیجانی با جنبه‌های مختلف بهزیستی روانی مانند رضایت از زندگی ارتباط دارد.

یکی از متغیرهای دیگری که در پژوهش‌ها به‌عنوان عامل مؤثر بر کیفیت زندگی و رضایت از زندگی بررسی شده است، اضطراب اجتماعی و شکل خاصی از آن به نام «اضطراب فیزیکی اجتماعی» است. اضطراب فیزیکی اجتماعی شکلی از اضطراب اجتماعی است و هنگامی به‌وجود می‌آید که فرد فکر کند فیزیک بدنی او به‌صورت منفی ارزیابی می‌شود. افرادی که با این اضطراب روبه‌رو هستند، سعی می‌کنند احتمال طرد اجتماعی را از طریق خلق یک ظاهر مثبت، به‌ویژه در موقعیت‌های ارزیابی‌شونده کاهش دهند (پترسون، ۲۰۰۸). اضطراب اجتماعی یا هراس از اجتماع به‌معنای ترس از مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن از سوی دیگران است (مختاری و عباس‌زاده، ۱۳۹۳). از آنجایی که بدن هر فردی جنبه بسیار مهمی از کلیت او است، داشتن ارزیابی‌های مطلوب فرد از بدن خود امر موردانتظاری است و زمانی که فرد قادر به ساختن این تصویر مطلوب نباشد، این فرض ایجاد می‌شود که او آثار سوء اضطراب بدنی اجتماعی را تجربه می‌کند (محمدی، اسداللهی و نیازفر، ۲۰۱۵). علاوه‌براینکه به‌نظر می‌رسد احتمالاً هوش هیجانی بر رضایت از زندگی افراد اثرگذار باشد، با توجه به ویژگی‌های آن همچون درک، توصیف، فهم و مدیریت احساس می‌تواند نقش مؤثری در مقابله با استرس‌های روزانه و اتفاقات زندگی همچون سلامت روانی، اضطراب، استرس و غیره داشته باشد (گرشان، لین و لی، ۲۰۰۲؛ مه‌ری، ملکی و صدقی، ۱۳۹۰). همچنین، اینکه هوش هیجانی رابطه منفی با ناراحتی‌های روان‌شناختی دارد (آستین، ساکلوفسکی و ایگان، ۲۰۰۵)، احتمالاً با اضطراب فیزیکی اجتماعی به‌عنوان یکی از مشکلات و ناراحتی‌های روان‌شناختی مرتبط است که در پژوهش حاضر به آن توجه شده است.

-
1. Bar-On
 2. Mayer, Roberts & Barsade
 3. Gershon, Lin & Li
 4. Austin, Saklofske & Egan

علاوه بر آنچه بیان شد، چندین پژوهش در زمینه ارتباط و اثرهای متقابل هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی، کیفیت زندگی و رضایت از زندگی بر همدیگر، در داخل و خارج کشور انجام شده‌اند. احدی، نریمانی، ابوالقاسمی و آسیایی (۱۳۸۸) در پژوهش خود روی زنان شاغل ۳۰ تا ۴۰ ساله شهرستان بجنورد دریافتند که بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. یافته‌های پژوهش نادری و همکاران (۱۳۸۸) نیز نشان داد که بین هوش معنوی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی سالمندان رابطه مثبت معناداری وجود دارد و هوش معنوی و هوش هیجانی به ترتیب پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی هستند. تیرایی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی نتیجه گرفتند که بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. حیدری‌پور، مشهدی و اصغری (۱۳۹۲) در پژوهش خود روی افراد با معلولیت جسمی و حرکتی نتیجه گرفتند که بین هوش هیجانی و سلامت روان ارتباط معناداری وجود ندارد. همچنین، بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی ارتباط معناداری مشاهده نشد. رضانی و نظریان (۱۳۹۲) در پژوهشی نتیجه گرفتند که آمادگی جسمانی و هوش هیجانی قابلیت پیش‌بینی کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه تربیت‌دبیر شهید رجایی را داشتند. نتایج پژوهش یگانه، سلطانی شال، کافی و حسین خانزاده (۱۳۹۲) نشان داد که بین هوش هیجانی، مدیریت زمان و کیفیت زندگی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. مختاری و عباس‌زاده (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای با عنوان «سازه هوش هیجانی؛ حلقه‌ای مفقوده در تبیین اضطراب فیزیک اجتماعی (مورد مطالعه: دختران دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز)» نتیجه گرفتند که بین اضطراب فیزیکی اجتماعی با هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی) همبستگی منفی معناداری وجود دارد. این متغیرها ۲۸ درصد از تغییرات اضطراب فیزیکی اجتماعی را تبیین کردند که خودآگاهی بیشترین تأثیر را بر اضطراب فیزیکی اجتماعی داشت. زمستانی، سهرابی و اسمایی (۱۳۹۴) در پژوهشی مطرح کردند که بین هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان و دانشگاه کردستان با کیفیت زندگی آنان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. سامرفلد، کلوسترمان، آنتونی و پارکر^۱ (۲۰۰۶) نشان دادند که بین هوش هیجانی با اضطراب اجتماعی افراد ارتباط قوی وجود دارد. فرح‌بخش (۲۰۱۲) در پژوهشی که با هدف بررسی نقش هوش هیجانی در کیفیت زندگی کاری مدیران مدارس در شهر خرم‌آباد انجام شد، دریافت که بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی کاری ارتباط مثبتی وجود دارد. آنگور و کاراگوزفلو^۲ (۲۰۱۳) رابطه

1. Summerfeldt, Kloosterman, Antony & Parker
2. Üngür & Karagözoglu

بین هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت از زندگی را در دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی بررسی کردند. نتایج آن‌ها نشان داد که بین هوش هیجانی با اضطراب فیزیکی و اضطراب فیزیکی اجتماعی با رضایت از زندگی ارتباط منفی معناداری وجود داشت؛ اما بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی دانشجویان ارتباط معناداری به دست نیامد. پژوهش جنآبادی، ایزدگان، گرگیچ و عیدوزاهی (۲۰۱۴) روی مدیران مدارس زاهدان نشان داد که بین هوش هیجانی با کیفیت زندگی کاری و سلامت روانی ارتباط مثبتی وجود دارد. مانهاس و شارما (۲۰۱۵) در پژوهش خود نتیجه گرفتند که بین هوش هیجانی جوانان با ابعاد کیفیت زندگی کاری آنان ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. علی‌بابایی (۲۰۱۵) دریافت که بین هوش هیجانی با کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه زاهدان ارتباط مثبت معناداری وجود دارد؛ اما بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی دانشجویان ارتباط معناداری مشاهده نشد. آپته و خاندانگله^۲ (۲۰۱۶) در پژوهشی روی دانشجویان دانشکده پرستاری دریافتند که بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی آنان ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. چاکاروارتی و لال^۳ (۲۰۱۶) ارتباط بین هوش هیجانی را با اضطراب فیزیکی اجتماعی و عملکرد دوندگان سرعت بررسی کردند. نتایج آن‌ها نشان داد که بین هوش هیجانی با اضطراب فیزیکی اجتماعی و عملکرد دوندگان ارتباط منفی معناداری وجود دارد. یافته‌های دیگر نشان داد که عملکرد بهتر دوندگان با هوش هیجانی بیشتر و اضطراب فیزیکی اجتماعی کمتر همراه بود. همان‌طور که بیان شد، رضایت از زندگی لازمه یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت‌بخش فردی است و شامل ارزیابی شناختی افراد از وضعیت زندگی خودشان است (کیز، شمتکین و ریف؛ ۲۰۰۲). در واقع، رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شخص از کل زندگی است (تیم؛ ۲۰۱۰). در سراسر جهان، دوره زندگی دانشجویی سرشار از پویایی، تحول‌طلبی، نوآوری و مجموعه تعاملاتی است که در نهایت، به توسعه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جامعه می‌انجامد. در این دوره، پویایی بیشتری از این گروه‌های سنی و صنفی متبلور می‌شود. روش زندگی دانشجویان تحت تأثیر عواملی چون دانش جدید، دستیابی به پژوهش، توسعه، علم و فناوری، روبه‌تغییر است؛ اما کیفیت زندگی آن‌ها نیز تغییر می‌کند (کاستلز؛ ۱۹۹۶). در بسیاری از کشورهای جهان، دانشجویان عموماً برحسب رفتار اجتماعی‌شان مطالعه می‌شوند (ولتی، ۲۰۰۲). امروزه، دانشجویان متأثر از توسعه و

-
1. Manhas & Sharma
 2. Apte & Khandagle
 3. Chakarvarti & Lal
 4. Keyes, Shmotkin & Ryff
 5. Thimm
 6. Castells
 7. Welti

اثرگذار بر آن هستند. دانشجویان تحت تأثیر فرایند فرهنگ جهانی قرار دارند و بر این فرهنگ نیز تأثیر می‌گذارند (ریتزر، ۱۹۹۳). در همه جای دنیا، تعداد دانشجویان طی دهه‌های اخیر افزایش یافته است، دوره دانشجویی نیز طولانی‌تر شده است و دانشجویان بیشتری وارد فضاهای دانشگاهی شده‌اند. در ایران نیز طی دهه‌های اخیر، شمار دانشجویان همواره روبه‌افزایش بوده است و براساس آمار، حدود هشت درصد از تمامی گروه‌های سنی ۱۸ تا ۲۹ ساله، در سال‌های اخیر وارد دانشگاه‌ها اعم از دولتی و غیردولتی شده‌اند؛ از این رو، بررسی نیازهای اساسی دانشجویان به نحوی که آن‌ها بتوانند زندگی سالم و همراه با نشاطی داشته باشند، در اولویت قرار گرفته است (رضانی و نظریان، ۱۳۹۲)؛ بنابراین، بررسی عوامل مختلف مؤثر در رضایت از زندگی دانشجویان که همواره با اضطراب‌ها و استرس‌های متعدد و مختلفی پیوند می‌خورند، از جمله هوش هیجانی و اضطراب فیزیکی اجتماعی می‌تواند اهمیت داشته باشد.

در بیان ضرورت انجام پژوهش حاضر شاید بتوان گفت با توجه به اهمیت هوش هیجانی و اضطراب در زندگی افراد از جمله دانشجویان و آثاری که این عوامل می‌توانند بر کیفیت و رضایت از زندگی افراد داشته باشد، نتیجه این پژوهش می‌تواند راهگشای کشف برخی عوامل اثرگذار بر رضایت از زندگی دانشجویان باشد و توجیه منطقی‌تری را برای ترویج توجه به هوش هیجانی و اضطراب فیزیکی اجتماعی در بین دانشجویان و به‌طور کلی‌تر در جامعه ایجاد کند. افزون‌براین و با توجه به اینکه زندگی دانشجویی ممکن است در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب و اختلالات رفتاری نقش داشته باشد و به‌خاطر اهمیت سلامت روانی، عاطفی، جسمانی و غیره در جامعه دانشجویان، به آزمون‌های بیشتری از عوامل مثبت و منفی مرتبط با سلامت روانی، عاطفی، جسمانی و غیره (به‌عنوان شاخص‌های رضایت از زندگی) نیاز است تا بتوان مداخلات مؤثری را برای افزایش یا کاهش این عوامل فراهم کرد.

در تبیین مسئله پژوهش می‌توان چنین گفت که در زمینه رابطه هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت از زندگی، پژوهش‌های پیشین چندان هماهنگ نیستند و طیفی از همبستگی ضعیف تا متوسط را گزارش کرده‌اند (گانون و رنزیجن، ۲۰۰۵؛ اکسترمررا و فرناندز، ۲۰۰۵). به‌همین دلیل، درباره وجود این روابط همواره تردید و بررسی شده است (احدی و همکاران، ۱۳۸۸). در خصوص تناقضات موجود، عمدتاً به دو عامل تناقضات ناشی از نوع ابزارهای به‌کارگرفته‌شده و تعامل یا واسطه‌گری متغیرهای دیگر نظیر ویژگی‌های شخصیتی یا جمعیت‌شناختی در رابطه هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی با رضایت از زندگی اشاره شده است. همچنین، بررسی‌های

-
1. Ritzer
 2. Gannon & Ranzijn

پژوهشگر نشان داد که مطالعه‌ای در زمینه بررسی ارتباط بین این سه متغیر (هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت زندگی) در داخل کشور به‌طور خاص انجام نگرفته است و بنا بر اهمیت هوش هیجانی در تبیین این نوع اضطراب و نیز رضایت از زندگی، پژوهش پیش‌رو سعی دارد که ارتباط هوش هیجانی را با اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت از زندگی بررسی کند. همچنین، دانشجویان به‌علت قرارگرفتن در محیط دانشگاه که از جنبه‌های مختلف محیطی رقابتی محسوب می‌شود، در معرض چالش‌های مختلفی قرار دارند که اضطراب فیزیکی اجتماعی می‌تواند یکی از آن‌ها باشد و همچنین، این عوامل در رضایت از زندگی دانشجویان نیز احتمالاً تأثیرگذار خواهند بود. افزون‌براین، از آنجایی که دختران به‌ویژه دختران دانشجو شاید بیشتر از دیگران دچار این نوع اضطراب خاص باشند، پژوهش حاضر به بررسی دختران دانشجو پرداخته است؛ بنابراین، با توجه به موضوعات طرح‌شده، پژوهشگر به دنبال یافتن پاسخ به این سؤال است که آیا بین هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت زندگی دانشجویان دختر تربیت‌بدنی دانشکده الزهرای مشهد ارتباطی وجود دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

هدف پژوهش حاضر، تعیین روابط علی میان هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت از زندگی در میان دانشجویان دختر دانشکده الزهرای مشهد است؛ بنابراین، پژوهش از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی و مبتنی بر مدل معادلات ساختاری است که به‌صورت میدانی اجرا شد. در این پژوهش، هوش هیجانی متغیر برون‌زا است و رضایت از زندگی متغیر درون‌زا است و همچنین، اضطراب فیزیکی اجتماعی متغیر میانجی است.

جامعه آماری پژوهش شامل همه دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشکده دخترانه الزهرای مشهد است که براساس آمار، تعداد آن‌ها ۲۷۰ نفر (۱۸۹ نفر دانشجوی مقطع کاردانی و ۸۱ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی) است. با توجه به اهداف پژوهش، روش نمونه‌گیری به‌صورت کل‌شمار بود و همه جامعه آماری به‌عنوان نمونه انتخاب شدند؛ بنابراین، تعداد ۲۷۰ پرسش‌نامه تهیه شد و در بین نمونه‌ها توزیع شد که پس از جمع‌آوری و حذف موارد ناقص، در نهایت ۲۳۹ پرسش‌نامه تجزیه و تحلیل شدند.

برای جمع‌آوری اطلاعات از مطالعات کتابخانه‌ای شامل مطالعه مقالات خارجی، کتب فارسی و خارجی و پایان‌نامه‌های مشابه و پرسش‌نامه استفاده شد. برای سنجش متغیرهای پژوهش، پرسش‌نامه‌های زیر به کار برده شدند:

1. Structural Equation Modeling (SEM)

۱- پرسش‌نامه هوش هیجانی شاته و همکاران (۱۹۹۸): این پرسش‌نامه دارای ۳۳ گویه و چهار مؤلفه (ارزیابی هیجانات خود و دیگران، تنظیم هیجانات، بهره‌جویی از هیجانات و ادراک و فهم هیجانات) است؛

۲- پرسش‌نامه اضطراب فیزیکی اجتماعی هارت و همکاران (۱۹۸۹): این پرسش‌نامه دارای ۱۲ گویه و سه مؤلفه (مؤلفه بدنی، مؤلفه رفتاری و مؤلفه شناختی) است؛

۳- پرسش‌نامه رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵): این پرسش‌نامه دارای ۴۸ گویه و هشت مؤلفه سلامت عاطفی، سلامت عمومی، سلامت جسمانی، درد بدنی، محدودیت جسمانی، عملکرد اجتماعی، محدودیت روانی و خستگی بانشاط است.

گویه‌های پرسش‌نامه‌ها براساس طیف پنج‌ارزشی لیکرت (خیلی کم = یک تا خیلی زیاد = پنج) نمره‌گذاری شدند. برای تعیین روایی محتوای پرسش‌نامه‌ها، از نظرها و راهنمایی‌های اساتید محترم صاحب‌نظر در علم مدیریت و روان‌شناسی ورزشی استفاده شد و نظرهای آن‌ها در پرسش‌نامه نهایی لحاظ شد. همچنین، برای محاسبه پایایی درونی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. بدین‌منظور، بخش کوچکی از جامعه آماری به‌صورت تصادفی (۳۰ نفر) انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌ها به‌صورت مقدماتی در جامعه توزیع شدند که پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها نتایج در جدول شماره یک گزارش شده است. درنهایت، داده‌های حاصل از پرسش‌نامه‌های پژوهش با استفاده از مدل معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار لیزرل نسخه ۸/۸ بررسی شدند.

جدول ۱- پرسش‌نامه‌های پژوهش

پرسش‌نامه‌ها	مؤلف	تعداد گویه‌ها	آلفای کرونباخ
هوش هیجانی	شاته و همکاران (۱۹۹۸)	۳۳	۰/۸۷
اضطراب فیزیکی اجتماعی	هارت و همکاران (۱۹۸۹)	۱۲	۰/۸۳
رضایت از زندگی	داینر و همکاران (۱۹۸۵)	۴۸	۰/۸۹

نتایج

براساس یافته‌های توصیفی مشخص شد که دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشکده دخترانه الزهرای مشهد در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال بودند. براساس تجزیه و تحلیل ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش مشاهده شد که از بین ۲۳۹ نفر دانشجویی که در پژوهش

شرکت کردند، ۱۷۱ نفر (۷۱/۵ درصد) دانشجویان مقطع کاردانی و ۶۸ نفر (۲۸/۵ درصد) دانشجوی مقطع کارشناسی بودند.

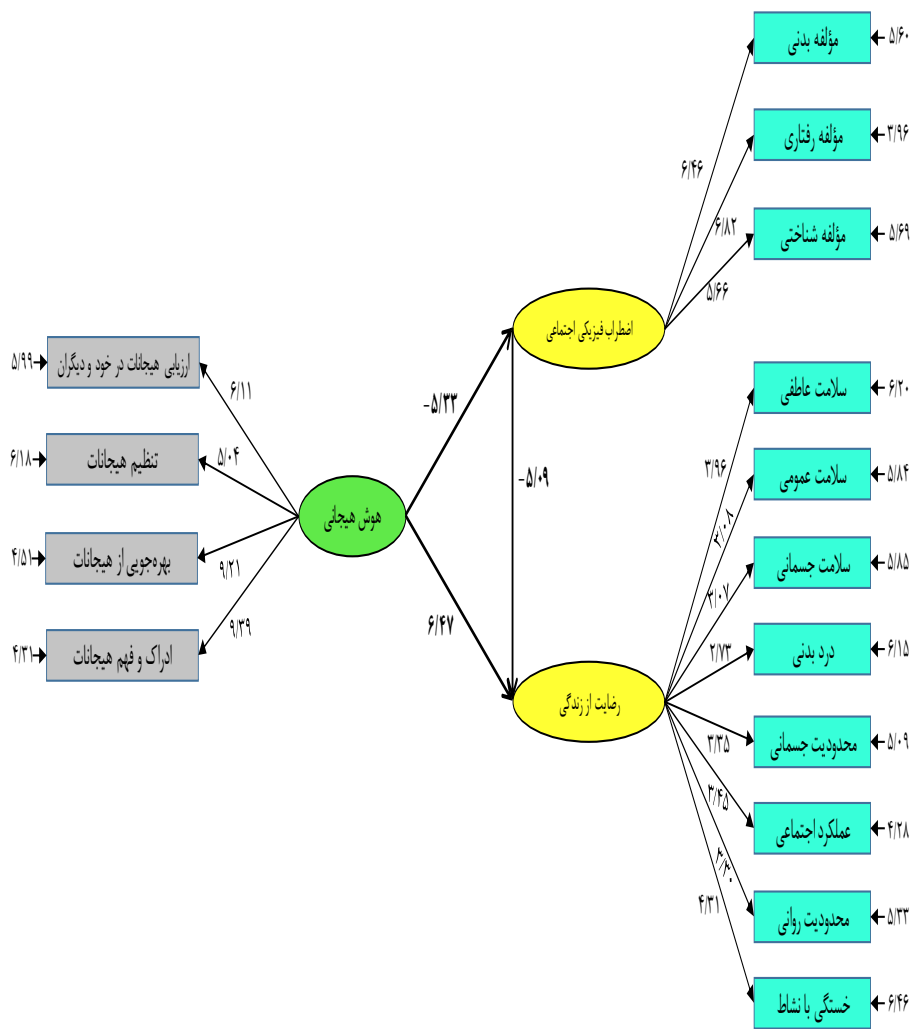
جدول ۲- آمار توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش

تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد	
۲۳۹	۱	۴/۶۳	۲/۴۴	۰/۷۳۵	هوش هیجانی
۲۳۹	۱	۴/۸۶	۲/۴۵	۰/۷۴۶	اضطراب فیزیکی اجتماعی
۲۳۹	۱/۷۲	۳/۸۸	۲/۵۴	۰/۴۲۶	رضایت از زندگی

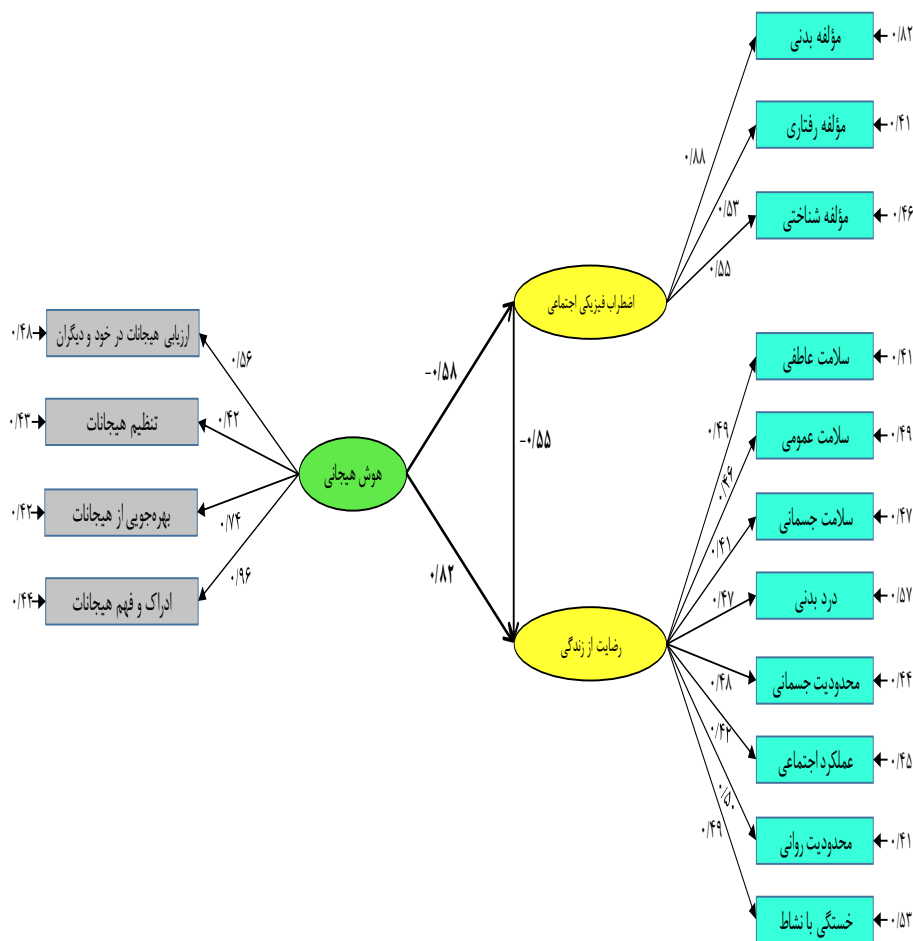
در جدول شماره دو، آمار توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش گزارش شده است. براساس یافته‌ها، میانگین‌های هوش هیجانی ($2/44 \pm 0/735$)، اضطراب فیزیکی اجتماعی ($2/45 \pm 0/746$) و رضایت از زندگی ($2/54 \pm 0/426$) دانشجویان دختر تربیت‌بدنی دانشکده الزهراء مشهد به دست آمده‌اند.

در شکل‌های شماره یک و شماره دو، ضرایب مسیر و مقادیر آماره تی^۱ مربوط به مدل معادلات ساختاری برای بررسی مدل ارتباطی پژوهش نمایش داده شده‌اند.

1. T Value



شکل ۱- مقادیر آماره‌ی مدل پژوهش



شکل ۲- مقادیر بارهای عاملی مدل پژوهش

بر مبنای یافته‌های حاصل از مدل معادلات ساختاری و نتایج گزارش شده در شکل‌های شماره یک و شماره دو مشاهده می‌شود که همه بارهای عاملی (ضرایب رگرسیونی استاندارد شده) و آماره تی از مقادیر قابل قبولی برخوردار هستند و این شاخص‌ها نشان می‌دهند که متغیرهای مشاهده‌ای اندازه‌گیری شده به خوبی انعکاسی از متغیرهای پنهان (هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت از زندگی) هستند.

جدول ۳- بارهای عاملی و مقادیر آماره تی مدل روابط متغیرهای پژوه

مقدار تی	ضرایب رگرسیونی	مسیرهای مدل
۶/۴۷	۰/۸۲	هوش هیجانی <--- رضایت از زندگی
-۵/۳۳	-۰/۵۸	هوش هیجانی <--- اضطراب فیزیکی اجتماعی
-۵/۰۹	-۰/۵۵	اضطراب فیزیکی اجتماعی <--- رضایت از زندگی

بر اساس یافته‌های مدل پژوهش (جدول شماره ۳) می‌توان گفت که هوش هیجانی بر رضایت از زندگی ($T = ۰/۸۲ =$ بار عاملی، $T = ۶/۴۷$)، اثر مثبت معنادار، هوش هیجانی بر اضطراب فیزیکی اجتماعی ($T = -۰/۵۸ =$ بار عاملی، $T = -۵/۳۳$) و اضطراب فیزیکی اجتماعی بر رضایت از زندگی ($T = -۰/۵۵ =$ بار عاملی، $T = -۵/۰۹$)، اثر منفی و معناداری داشته‌اند.

همچنین، در این پژوهش، اثر میانجی اضطراب فیزیکی اجتماعی در ارتباط بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی بررسی شد. برای بررسی اثرهای غیرمستقیم متغیر مستقل بر متغیر وابسته ضرورت دارد که این شروط ابتدا برقرار باشند. شرط اول این است که معناداری رابطه بین متغیر مستقل و واسط تأیید شود و شرط دوم تأیید معناداری رابطه بین متغیر واسط و وابسته است. سپس، در صورت برقراربودن شروط بالا ضریب مسیر رابطه غیرمستقیم، از ضرب بین ضریب مسیر رابطه بین متغیر مستقل با واسط و ضریب مسیر رابطه بین متغیر واسط با وابسته به دست می‌آید. در ادامه، این شروط بررسی می‌شوند؛ بنابراین، براساس نتایج مشاهده می‌شود که «هوش هیجانی» بر «اضطراب فیزیکی اجتماعی» با ضریب مسیر $(-۰/۵۸)$ و «اضطراب فیزیکی اجتماعی» بر «رضایت از زندگی» با ضریب مسیر $(-۰/۵۵)$ ، تأثیر معکوس و معناداری دارند؛ بنابراین، شروط اول و دوم برقرار هستند و ضریب مسیر رابطه غیرمستقیم هوش هیجانی، از طریق متغیر میانجی اضطراب فیزیکی اجتماعی بر رضایت از زندگی به صورت زیر محاسبه می‌شود:

$$(-۰/۵۸) \times (-۰/۵۵) = ۰/۳۲$$

بنابراین، می‌توان گفت که هوش هیجانی از طریق اضطراب فیزیکی اجتماعی بر رضایت از زندگی تأثیر مثبت و معناداری دارد.

جدول ۴- شاخص‌های برازش مدل ارتباطی هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت از زندگی

شاخص‌های برازش	مقادیر شاخص‌ها	ملاک	تفسیر
کای اسکوار (کای دو)	۵۵۲/۵۴	-	-
درجه آزادی	۲۹۸	-	-
نسبت کای اسکوار به درجه آزادی (χ^2/df)	۱/۸۵	بین ۱ تا ۳	قابل قبول
شاخص نیکویی برازش	۰/۹۱	بیشتر از ۰/۹	قابل قبول
شاخص نیکویی برازش تعدیل شده	۰/۹۲	بیشتر از ۰/۹	قابل قبول
ریشه دوم میانگین خطای برآورد	۰/۰۵۵	کمتر از ۰/۰۸	قابل قبول
شاخص برازش تطبیقی	۰/۹۳	بیشتر از ۰/۹	قابل قبول
شاخص برازش هنجار شده	۰/۹۴	بیشتر از ۰/۹	قابل قبول
شاخص برازش افزایشی	۰/۹۲	بیشتر از ۰/۹	قابل قبول

با توجه به جدول شماره چهار مشاهده می‌شود که شاخص نیکویی برازش^۱ (GFI) و شاخص نیکویی برازش تعدیل شده^۲ (AGFI) به عنوان شاخص‌های اصلی برازش مدل بیشتر از ۰/۹ هستند که نشان‌دهنده تأیید مدل است. نسبت کای اسکوار به درجه آزادی (۱/۸۵) کمتر از سه است که برای تأیید مدل پژوهش از مقدار قابل قبولی برخوردار است. همچنین، مقدار ریشه دوم میانگین خطای برآورد برابر با ۰/۰۵۵ است و با توجه به اینکه کمتر از ۰/۰۸ است، نشان می‌دهد که مدل قابل قبول است. در نهایت، مشاهده می‌شود که دیگر شاخص‌های برازش؛ یعنی شاخص برازش تطبیقی^۴ (CFI)، شاخص برازش هنجار شده^۵ (NFI) و شاخص برازش افزایشی^۶ (IFI) همگی در سطح خوب و بالای ۰/۹ قرار دارند؛ بنابراین، برازش مدل تأیید می‌شود و مدل ارتباطی پژوهش که مرکب از هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت کیفیت زندگی است، تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، تعیین مدل ارتباطی بین هوش هیجانی و اضطراب فیزیکی اجتماعی با رضایت از زندگی دانشجویان دختر تربیت‌بدنی دانشکده فنی و حرفه‌ای الزهرای مشهد بود. نتایج به دست آمده از آزمون مدل ارتباطی پژوهش نشان داد که هوش هیجانی بر رضایت از زندگی دانشجویان دختر

1. Goodness of Fit (GFI)
2. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
3. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
4. Comparative Fit Index (CFI)
5. Normed of Fit Index (NFI)
6. Incremental of Fit Index (IFI)

تربیت‌بدنی دانشکده فنی و حرفه‌ای الزهرای مشهد اثر مثبت معناداری داشته است. یافته پژوهش با نتایج مطالعات احدی و همکاران (۱۳۸۸)، نادری و همکاران (۱۳۸۸)، تیرایی و همکاران (۱۳۸۹)، رضانی و نظریان (۱۳۹۲)، یگانه و همکاران (۱۳۹۲)، زمستانی، سهرابی و اسمایی (۱۳۹۴)، فرح‌بخش (۲۰۱۲)، جنا‌آبادی و همکاران (۲۰۱۴)، مانهاس و شارما (۲۰۱۵)، علی‌بابایی (۲۰۱۵) و آپته و خاندانگله (۲۰۱۶) همسو است. همچنین، با نتایج پژوهش حیدری‌پور، مشهدی و اصغری (۱۳۹۲) و آنگور و کاراگوزقلو (۲۰۱۳) که دریافتند بین هوش هیجانی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی ارتباط معناداری وجود ندارد، ناهمسو بود. شاید یکی از دلایل ناهمسوئی نتایج پژوهش حاضر با یافته این مطالعات، تفاوت در جوامع مورد مطالعه باشد. در پژوهش حیدری‌پور و همکاران (۱۳۹۲)، جامعه پژوهش شامل معلولان جسمی و حرکتی بوده است. به نظر می‌رسد که با توجه به نبود ارتباط بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی در این مطالعه، عوامل دیگری به جز هوش هیجانی به دلیل مشکلاتی که این قشر از جامعه دارند، با کیفیت زندگی آن‌ها مرتبط هستند و بر آن اثرگذار هستند. در پژوهش آنگور و کاراگوزقلو (۲۰۱۳) جامعه پژوهش شامل دو گروه دختران و پسران دانشجوی رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی بوده است؛ در حالی که در مطالعه حاضر، تنها دانشجویان دختر بررسی شدند و همچنین، در پژوهش آنگور و کاراگوزقلو (۲۰۱۳) دانشجویان به دو گروه دارای هوش هیجانی بالا و پایین تقسیم شده بودند و ارتباط آن‌ها با رضایت از زندگی دانشجویان بررسی شده بود که بر این اساس، ارتباط معناداری بین دانشجویان دارای هوش هیجانی بالا و دانشجویان با هوش هیجانی پایین با رضایت از زندگی دانشجویان مشاهده نشد. مرعی، محرابیان و مسلمان (۱۳۹۵) نیز در مطالعه‌ای نتیجه گرفتند که کارکنان با هوش معنوی بالاتر، رضایت از زندگی بیشتری دارند. در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان چنین گفت که هوش هیجانی یک پیش‌بین عمده برای شاخص‌های به‌زیستی روانی مانند رضایت از زندگی محسوب می‌شود (اکسترمرا و فرناندز، ۲۰۰۵). همچنین، نتایج نشان داد که افراد با هوش هیجانی بالا دید مثبتی نسبت به زندگی دارند، نسبت به دیگران خوش‌بین‌ترند و رضایت بیشتری را گزارش می‌دهند (مایر، سالووی و کارسو، ۲۰۰۰). نتایج پژوهش سیتارنیوس^۲ (۲۰۰۰) نشان داد که کارکنان با هوش هیجانی بالاتر، شاداب‌تر، بانشاط‌تر و سرزنده‌تر، نسبت به زندگی خوش‌بین‌ترند و در برابر استرس و فرسودگی شغلی مقاوم‌تر هستند. با توجه به نتایج می‌توان گفت که با افزایش هوش هیجانی دانشجویان، آن‌ها انعطاف بیشتری برای مقابله با مشکلات خواهند داشت. افزایش هوش هیجانی باعث خواهد شد که دانشجویان به‌صورت بهتری فشارها و استرس‌هایی را که با آن‌ها مواجه می‌شوند، تحمل کنند.

-
1. Mayer, Salovey & Caruso
 2. Sitarenios

برخورد بهتری با مسائل و مشکلات داشته باشند و از زندگی خود راضی باشند و در مجموع، به جنبه‌های مثبت و روشن زندگی نگاه کنند (مختاری و عباس‌زاده، ۱۳۹۳). نمونه‌های پژوهش، دانشجویان دختر رشته تربیت‌بدنی دانشکده الزهرا بودند. مشخص است که لازمهٔ تحصیل در این رشته، آشنایی با ورزش و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی است و کمتر کسی پیدا می‌شود که پیش از ورود به دانشگاه و تحصیل در این رشته، به‌طور منظم ورزش نکرده باشد. فعالیت‌های ورزشی همیشه راه مؤثر و امنی برای کاهش اضطراب، افسردگی و تنظیم هیجانات زندگی به‌شمار می‌روند؛ بنابراین، دانشجویان این پژوهش گروهی بودند که ورزش جزئی از زندگی آنان است، ورزش و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی در توانایی کنترل و تعدیل هیجانات در این افراد اثرگذار بوده است و باعث به‌وجود آمدن احساس شادی و خوش‌بینی بیشتری در زندگی آنان شده است؛ بنابراین، در کنار هم قرار گرفتن این نتایج می‌تواند بر رضایت از زندگی دانشجویان دختر تربیت‌بدنی دانشکده الزهرا مؤثر باشد.

یافتهٔ دیگر پژوهش حاصل از مدل ارتباطی نشان داد که هوش هیجانی اثر منفی معناداری بر اضطراب فیزیکی اجتماعی دانشجویان دختر تربیت‌بدنی دانشکده فنی و حرفه‌ای الزهرا می‌شود. این یافتهٔ پژوهش با نتایج مطالعات مختاری و عباس‌زاده (۱۳۹۳)، آنگور و کاراگوزقلو (۲۰۱۳) و چاکاروارتی و لال (۲۰۱۶) همسو است. سامرفلد و همکاران (۲۰۰۶) نیز نشان دادند که بین هوش هیجانی با اضطراب اجتماعی افراد ارتباط قوی منفی‌ای وجود دارد. سالووی، استرود، وولری و اپیل (۲۰۰۲) نیز به این نتیجه رسیدند که افرادی که می‌توانند به احساسات خود توجه کنند و آن‌ها را درک کنند و حالت‌های خلقی خود را بازسازی کنند، می‌توانند تأثیر اتفاقات استرس‌زا را به حداقل برسانند و راحت‌تر با آن مقابله کنند. کیفر، پارکر و ساکلوفسکی (۲۰۰۹) پژوهشی را با عنوان «هوش هیجانی و سلامت جسمی» انجام دادند و در این پژوهش به این نتیجه رسیدند که دانشجویان ورزشکار نسبت به غیرورزشکار در میزان هوش هیجانی، سلامت مربوط به آمادگی جسمانی و کیفیت مرتبط با سلامت زندگی از سطح معناداری بیشتری برخوردارند. در بیان دلایل همسویی نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های انجام شده می‌توان چنین گفت که در واقع، هوش هیجانی به‌معنای آگاهی از احساس‌ها، استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی، توانایی تحمل ضربه‌های روحی و مهار آشفتگی‌های روانی است و اعتماد به‌نفس و کنترل درونی افراد را افزایش می‌دهد (گلمن، ۱۳۸۷). از آنجایی که هوش هیجانی به‌عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های غیرشناختی تعریف می‌شود که توان فرد را در مقابله با درخواست‌ها و فشارهای بیرونی افزایش می‌-

1. Salovey, Stroud, Woolery & Epel
2. Keefer, Parker & Saklofske
3. Goleman

دهد، چنین استنباط می‌شود افرادی که نمره هوش هیجانی آن‌ها پایین است، توان ایستادگی در برابر مطالبات غیرمنطقی اجتماع را ندارند و وقتی ظاهرشان را مغایر با معیارهای زیبایی موردقبول جامعه ارزیابی می‌کنند، از قضاوت دیگران درباره ظاهر خود دچار هراس می‌شوند و اضطراب فیزیکی اجتماعی را تجربه می‌کنند. در الگوی توانمندی مایر، سالووی و کارسو (۲۰۰۰)، ادراک و مدیریت هیجان دو مؤلفه اساسی هوش هیجانی هستند که موجب سازگاری مؤثر با استرس و اضطراب می‌شوند. به نظر گلمن (۱۳۸۷) نیز فردی که خودآگاهی و خودکنترلی هیجانی دارد، با تشخیص لحظه‌های شروع استرس می‌تواند با آن مقابله کند. همچنین، بار- آن (۲۰۰۶) که هوش هیجانی را یکی از عوامل مهم کاهش اضطراب اجتماعی می‌داند، بیان می‌کند که فرد با کنترل هیجان‌های خود، روش‌های جدیدی برای مقابله با استرس پیدا می‌کند و از فشار ناشی از احساس ناکامی در امان می‌ماند. به‌طور کلی، این رویکرد وجود دارد که زنان و دختران نسبت به ظاهر بدنی خود حساس‌تر از مردان هستند. در بین ورزشکاران به‌نظر می‌رسد که این امر بیشتر مشاهده می‌شود؛ زیرا، در جامعه این نگرش وجود دارد که ورزشکاران از نظر فرم بدنی بهتر هستند و ظاهرشان در جامعه ایده‌آل شناخته می‌شود (هاسه، پراپاویسیس و اونز، ۲۰۰۲)؛ بنابراین، دختران و زنان ورزشکار بیشتر از سوی دیگران قضاوت می‌شوند. قضاوت‌های دیگران یکی از عوامل مهمی است که در ارزشیابی افراد از ظاهرشان تأثیرگذار خواهد بود. اگر این قضاوت‌ها منفی باشند، می‌توانند در آن‌ها اضطراب فیزیکی اجتماعی به‌وجود آورند. با توجه به نتایج پژوهش به‌نظر می‌رسد که هرچه میزان هوش هیجانی در دختران دانشجوی بالاتر باشد؛ یعنی توانایی مقابله آن‌ها با چالش و مشکلات بیشتر باشد، اضطراب فیزیکی اجتماعی آن‌ها نیز کاهش خواهد یافت. با توجه به اینکه نمونه پژوهش دختران دانشجوی رشته تربیت‌بدنی بودند، به‌نظر می‌رسد به‌دلیل همان نگرشی که افراد درباره فرم بدنی ورزشکاران دارند، ظاهر و ساختار بدنی آن‌ها از سوی دوستان، اطرافیان و دیگر دانشجویان قضاوت می‌شود که این قضاوت‌ها به‌ویژه قضاوت‌های منفی، منجر به ایجاد اضطراب فیزیکی اجتماعی در آن‌ها خواهد شد. در راستای تبیین یافته پژوهش می‌توان چنین گفت که هوش هیجانی که شامل مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد در کنترل اضطراب‌ها و استرس‌ها و نیز مهار هیجان‌ها است و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نیز در تنظیم هیجان‌ها مؤثر است، این دو نتیجه در ترکیب با هم توانسته‌اند در کاهش اضطراب فیزیکی اجتماعی دانشجویان مؤثر باشند.

براساس نتایج حاصل از مدل پژوهش، همچنین مشخص شد که اضطراب فیزیکی اجتماعی اثر منفی معناداری بر رضایت از زندگی دانشجویان دختر تربیت‌بدنی دانشکده فنی و حرفه‌ای الزهرای مشهد دارد که این یافته با نتیجه پژوهش آنگور و کاراگوزقلو (۲۰۱۳) همسو است. رضایت از زندگی

عبارت است از ارزیابی شناختی عاطفی از زندگی خود. این ارزیابی‌ها از واکنش‌های احساسی نسبت به وقایع، به‌علاوه قضاوت‌های شناختی از رضایت و برآورده‌شدن خواسته‌ها تشکیل شده‌اند (موسوی، عابدی، سیادت و مرادزاده، ۱۳۹۲). براساس تعاریف، اضطراب فیزیکی اجتماعی شکلی از اضطراب اجتماعی است و زمانی به‌وجود می‌آید که فرد فکر کند فیزیک بدنی او به‌صورت منفی ارزیابی می‌شود (پترسون، ۲۰۰۷)؛ بنابراین، افرادی که بین ایده‌آل‌های بدنی ارائه‌شده ظاهر خودشان شکافی مشاهده می‌کنند، به احتمال زیاد دچار نارضایتی بدنی هستند و به‌دنبال آن، اضطراب فیزیکی اجتماعی را تجربه می‌کنند (کاپلان و سادوک، ۱۳۹۴). در تبیین این یافته پژوهش می‌توان چنین بیان کرد که برمبنای تعاریف، کیفیت زندگی ارتباط تنگاتنگی با وضعیت جسمی، روانی، اعتقادات شخصی، میزان خوداتکایی، ارتباطات اجتماعی و محیط زیست دارد (زحمت‌کشان، باقرزاده، اکبریان، یزدانخواه، میرزایی و یزدان پناه، ۱۳۹۱). درجات مختلف اضطراب اجتماعی و اضطراب فیزیکی اجتماعی عواقب متعددی از جمله بیماری‌های جسمی و روانی و خستگی درپی دارند و در صورت تداوم بلندمدت آن‌ها، سلامتی افراد دستخوش تزلزل می‌شود. همان‌طور که پیش از این نیز گفته شد، دختران و زنان بیشتر نسبت به قضاوت‌هایی که دیگران در مورد فرم بدنی و ظاهر فیزیکی آن‌ها دارند، حساس هستند. همچنین، به‌نظر می‌رسد دختران و زنانی که مشغول به فعالیت‌های ورزشی هستند، به احتمال زیاد به‌دلیل نگرشی که جامعه از فرم بدنی و ظاهر فیزیکی یک فرد ورزشکار دارد، اضطراب فیزیکی اجتماعی بالاتری را تجربه خواهند کرد (هاسه و همکاران، ۲۰۰۲) که این شرایط به نمونه‌های پژوهش نیز می‌تواند تعمیم داده شود؛ بنابراین، می‌توان چنین گفت زمانی که دانشجویان درک مطلوبی از وضعیت بدنی، رفتار و شناختی خود ندارند، اضطراب فیزیکی اجتماعی نیز در آن‌ها در سطح بالاتری خواهد بود؛ بنابراین، درگیر بودن با استرس و اضطراب بر کاهش رضایت از زندگی مؤثر است و آن را کاهش می‌دهد.

درنهایت، با توجه به یافته‌های پژوهش مشخص شد که هوش هیجانی از طریق اضطراب فیزیکی اجتماعی بر رضایت از زندگی تأثیر مثبت و معناداری دارد. در مجموع، با توجه به نتایج چنین به‌نظر می‌رسد که زندگی دانشجویان با اضطراب‌ها و استرس‌های متعدد و پیچیده‌ای عجین شده است و توانایی مقابله با این موضوع‌ها از طریق کسب توانمندی‌های هیجانی با مشارکت ورزشی، زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی، عاطفی و روانی دانشجویان را فراهم خواهد کرد؛ در یک جمع‌بندی کلی، می‌توان گفت امروزه بسیاری از پژوهشگران معتقدند که اگر فرد از لحاظ هیجانی و کنترل استرس توانمند باشد، بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی روبه‌رو شود. افرادی که توانایی تشخیص، کنترل و استفاده از این توانش‌های هیجانی و کنترل استرس را دارند، از زندگی خود رضایت بیشتری خواهند

شد. هوش هیجانی بر رضایت از زندگی اثر مثبت دارد و بر اضطراب فیزیکی اجتماعی اثر منفی دارد و همچنین اینکه هوش هیجانی با اثرگذاری منفی بر اضطراب فیزیکی اجتماعی می‌تواند اثر منفی اضطراب فیزیکی را بر رضایت از زندگی دانشجویان تعدیل کند؛ از این رو، برای بهبود و رشد رضایت از زندگی دانشجویان دختر رشته تربیت‌بدنی پیشنهاد می‌شود که مدیران و مسئولان دانشکده‌های الزهرای مشهد با ارائه خدمات آموزشی مناسب به دانشجویان و برگزاری کارگاه‌های آموزشی، دانشجویان را با مؤلفه‌های هوش هیجانی و تأثیر آن‌ها بر جنبه‌های مختلف زندگی آشنا کنند. با توجه به اینکه در این پژوهش تنها دانشجویان دختر رشته تربیت‌بدنی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های دیگری روی دانشجویان سایر رشته‌ها انجام شوند. همچنین، در پژوهشی میزان هوش هیجانی اضطراب فیزیکی بدنی دانشجویان رشته‌های تربیت‌بدنی و سایر رشته‌ها مقایسه شود.

منابع

1. Ahadi, B., Narimani, M., Abolghasemi, A., & Asiaei, M. (2009). A study of the relationship between emotional intelligence, attribution styles, self- efficacy and life satisfaction among working women. *Studies in Education and Psychology*, 10(2), 117-27. (Persian).
2. Alibabaie, N. (2015). A study on the relationship between quality of life, emotional intelligence and life satisfaction among students. *Health Education and Health Promotion*, 3(1), 3-13.
3. Apte, M. S., & Khandagle, M. A. (2016). Assess the relation between emotional intelligence and quality of life among the nursing faculties. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 133-40.
4. Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-58.
5. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 18 (Suplemento), 13-25.
6. Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
7. Castells, M. (1996). *The rise of the network society* (1). Malden, MA: Blackwell.
8. Chakarvarti, D., & Lal, M. (2016). Emotional intelligence and its association with social physique anxiety and performance among sprinters. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities, Special Issue, VIII*(2), 71-8.
9. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

10. Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-48.
11. Farahbakhsh, S. (2012). The role of emotional intelligence in increasing quality of work life in school principals. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 31-5.
12. Gannon, N., & Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1353-64.
13. Gershon, R. R., Lin, S., & Li, X. (2002). Work stress in aging police officers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 44(2), 160-7.
14. Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence*. (H. R. Baloch, Translator). Tehran: Jaihoon Publication. (Persian).
15. Haase, A. M., Prapavessis, H., & Owens, R. G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 209-22.
16. Heydariipoor, M., Mashahdi, A., & Asghari Nekah, S.M. (2013 spring). Relationship between personality characteristics, emotional intelligence and quality of life with mental health of people with disabilities. *Journal of Rehabilitation*, 14(1), 40-9. (Persian).
17. Jenaabadi, H., Issazadegan, A., Gorgij, H. C., & Edozahi, A. T. (2014). Evaluation of quality of life and mental health in relation to emotional intelligence among school administrators in Zahedan city, Iran. *International Journal of Economy, Management and Social Sciences*, 3(1), 43-7.
18. Kaplan, H., & Sadock's, B. (2015). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). (F. Rezaie, Translator). Tehran: Arjmand Publication. (Persian).
19. Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281-90.
20. Keefer, K. V., Parker, J. D., & Saklofske, D. H. (2009). Emotional intelligence and physical health. In C. Stough, D. H. Saklofske, J. D. A. Parker (Eds.), *Assessing emotional intelligence* (pp. 191-218). New York: Springer.
21. Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-22.
22. Manhas, S., & Sharma, A. (2015). Relationship between quality of life and emotional intelligence of the sample youth. *International Journal of Current Research and Review*, 7(2), 1-5.
23. Marashi, S. A., Mehrabian, T., & Mosalman, M. (2016). The relationship of personality traits and spiritual intelligence with life satisfaction in an industrial company in Ilam, Iran. *Military Caring Sciences*, 3(1), 48-55. (Persian).

24. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 320-42). San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
25. Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-36.
26. Mehri, A., Maleki, B., & Sedghi Koohsare, S. (2012). The relationship between mental health and emotional intelligence among athlete and non-athlete male students in Payam-Noor University, Ardabil Branch. *Journal of Health*, 2(4), 64-74. (Persian).
27. Mohammadi, M. N., Assadollahi, E., & Niazifar, M. (2015). Social Physique Anxiety and its Relation with Body Dysmorphic Disorder. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 13(2), 1736-46.
28. Mokhtari, M., & Abbaszadeh, M. (2014). Emotional intelligence construct a missing link in explanation of social physique anxiety. *Journal of Applied Sociology*, 25(3), 103-18. (Persian).
29. Moradzade, S., Siadat, S. A., Abedi, M. R., & Mosavi, S. (2014). A Study of the multiple relationships between organizational citizenship and life satisfaction of employees at the University of Isfahan. *Journal of Applied Sociology*, 24(4), 103-18. (Persian).
30. Naderi, F., Asgari, P., Roshani, K., & Mehri Adriani, M. (2010). The relationship between spiritual intelligence, emotional intelligence and life satisfaction among senile in Ahwaz city. *Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology)*. 5(13), 127-38. (Persian).
31. Peterson, C. M. (2007). *Body image in men: Drive for muscularity and social influences, body image evaluation and investment, and psychological well-being*. (Doctoral dissertation), University of Saskatchewan, Canada Saskatoon, Saskatchewan.
32. Ramezani, A. R., & Nazarian Madavani, A. (2013). Relationship between student's emotional intelligence, fitness and life quality. *Applied Research of Sport Management*, 2(2), 85-9. (Persian).
33. Ritzer, G. (1993). *The mcdonaldization of society*. Thousands Oakes: Pine Forge Press.
34. Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and health*, 17(5), 611-27.
35. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-77.

36. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
37. Sitarenios, G. (2000). Emotional intelligence in the prediction of placement success in the company "Business Incentives". Paper Presented at Conference on Multi Health Systems, Canada, Toronto.
38. Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., & Parker, J. D. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1), 57-68.
39. Tabarraie, Y., Shah Siah, M., Asadi, M., Mohebi, S., Chivaei, S., & Fallahi, S. (2010). The correlation between emotional intelligence and quality of life in students of Qom University of Medical Sciences. *Journal of Knowledge & Health*. 5 (Supplement), 79-83. (Persian).
40. Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. A. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-72.
41. Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-80.
42. Üngür, G., & Karagözoğlu, C. (2013). The relationship between emotional intelligence, social physique anxiety and life satisfaction in physical education and sports students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(13), 115-9.
43. Welti, C. (2002). Adolescents in Latin America: Facing the future with skepticism. In B. B. Brown, R. W. Larson, & T. S. Saraswathi (Eds). *The world's youth: Adolescence in eight regions of the globe* (pp. 276-307). Cambridge: Cambridge University Press.
44. Yeganeh, T., Soltani Shal, R., Kafi, S. M., & Hossein Khanzadeh, A. A. (2013). The relationship between emotional intelligence, time management and quality of life with academic achievement among students. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences (JRUMS)*, 12(3), 219-32. (Persian).
45. Zahmatkeshan, N., Bagherzadeh, R., Akbarian, S., Yazdankhah, M. R., Mirzaei, K., & Yazdanpanah, S. (2012). Assessing quality of life and related factors in bushehr's elders. *Journal of Fasa University of Medical Sciences (JFUMS)*, 2(1), 53-8. (Persian).
46. Zemestani, M., Sohrabi, A., & Asmaei Majd, S. (2015). The relationship between emotional intelligence and quality of life among students. 3rd National Conference on Psychology and Behavioral Sciences, Tehran: Information Institute Narkysh. (Persian).

استناد به مقاله

اسماعیل‌زاده قندهاری، محمدرضا، پیری، مژگان، محمودی، احمد. (۱۳۹۷). بهار و تابستان). طراحی مدل ارتباطی هوش هیجانی، اضطراب فیزیکی اجتماعی و رضایت از زندگی دانشجویان تربیت‌بدنی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۶(۱۴): ۵۲-۱۳۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/res.2017.3418.1229

Esmailzadeh Ghandehari, M. R., Piri, M., Mahmoodi. A. (2018). Designing a Correlation Model for Emotional Intelligence, Physical-Social Anxiety and Life Satisfaction among the Students of Physical Education. Research on Educational Sport, 6(14): 131-52. (Persian). Doi: 10.22089/res.2017.3418.1229

Designing a Correlation Model for Emotional Intelligence, Physical-Social Anxiety and Life Satisfaction among the Students of Physical Education

M. R. Esmailzadeh Ghandehari¹, M. Piri², A. Mahmoodi³

1. Assistant Professor of Sport Management, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Iran
2. Ph.D. Student in Sport Management, Islamic Azad University, Mashhad Branch, Iran *
3. Ph.D. Student in Sport Management, Allameh Tabataba'i University

Received: 2016/12/08

Accepted: 2017/05/16

Abstract

The aim of present study was to determine communicative model of emotional intelligence, physical-social anxiety and life satisfaction among physical education students in Technical and Vocational University of Al-Zahra of Mashhad. According to the research objectives, the sampling way was total-computation and all the research population were selected as sample-270 students of Technical and Vocational University of Al-Zahra of Mashhad. The data gathered through emotional intelligence scale (Schutte et al. 1998), physical-social anxiety inventory (Hart et al. 1989) and satisfaction with life scale (Deiner et al. 1985). Then, structural equation model used to consider cause and effect relationship between variables. The results showed that emotional intelligence imposed positive and significant effect on life satisfaction. Also, emotional intelligence imposed negative effects on psychical-social anxiety and psychical-social anxiety made negative effect on life satisfaction. Finally, it is claimed that emotional intelligence had positive and significant effect on life satisfaction through physical-social anxiety. In general, it seems that university life involves numerous complex anxieties and the ability to deal with these anxieties through acquiring emotional capabilities lead to physical, emotional, and mental health of students' promotion.

Keywords: Emotional Intelligence, Physical-Social Anxiety, Life Satisfaction, Structural Equations

* Corresponding Author

Email: Mozhganpiri@yahoo.com