

## بررسی ارتباط هوش هیجانی با بروز و مهار خشم در دانشجویان

ولی اله رضانی\*، دکتر محمدحسین عبداللہی\*

### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی مقایسه‌ای ارتباط هوش هیجانی و بروز و مهار خشم در بین دانشجویان می‌پردازد. نمونه مورد بررسی شامل ۱۰۰ دانشجوی پسر بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و با توجه به اهداف تحقیق مورد آزمون قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به حالت خشم، رگه خشم و میزان بروز و مهار خشم از «سیاهه بروز حالت رگه خشم اشپیبلرگر، شماره ۶» (STAXI-2)، برای بررسی هوش هیجانی از «مقیاس رگه فراخلفی» (TMMS) که آنرا براساس یک فرآیند پردازش اطلاعات در سه مؤلفه توجه هیجانی (درونگرد)، تمایز هیجانی (پردازش) و بازسازی خلقی (برونشد) می‌سنجد، استفاده گردید. در این پژوهش از شاخص‌های آماری ضریب همبستگی پیرسن، ضریب تعیین و تحلیل رگرسیون چند متغییری جهت تحلیل داده‌ها استفاده شده است. نتایج بدست آمده از داده‌ها با توجه به فرضیات تحقیق عبارتند از: بطور کلی هوش هیجانی با حالت خشم، رگه خشم و بروز درونی و بیرونی خشم رابطه منفی، و در مقابل با مهار درونی و بیرونی خشم رابطه مثبت دارد. بررسی دقیق‌تر نتایج همینطور نشان داد در میان مؤلفه‌های هوش هیجانی، توجه هیجانی، بیشترین ارتباط را با حالت خشم، خشم کلامی و فیزیکی و احساس خشمگینانه دارد، و مؤلفه تمایز هیجانی بیشترین ارتباط را با مهار درونی و بیرونی، بروز درونی و بیرونی خشم، رگه خشم و خلق و خوی خشمگینانه دارد.

\* دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران

کلید واژه‌ها: هوش، هیجان، هوش هیجانی، حالت خشم، رگه خشم، بروزخشم، مهار خشم.



### ● مقدمه

از نظر بسیاری از فلاسفه و دیدگاه‌های سنتی روانشناسی، مفاهیم «هوش» و «هیجان»، دو مفهوم نامربوط نسبت به هم بوده و حتی در مقابل هم قرار می‌گرفتند. از دیدگاه سنتی، «هوش» عمدتاً به عنوان یک مفهوم تک بعدی و به معنی توانایی تفکر انتزاعی و توانایی‌های شناختی تعریف شده (فیفر و شایر، ۱۹۹۹، اشترنبرگ و کافمن، ۱۹۹۸، قربانی و همکاران، ۱۳۷۹) و هیجان‌ها هم یک سری پاسخ‌های سازمان نیافته و آشفته به محرک‌ها انگاشته می‌شدند (پلاچیک<sup>۱</sup>، ۱۳۷۱، سالووی و مایر، ۱۹۹۰). اما تحولات عظیمی که در حوزه‌های هوش و هیجان رخ داد، دیدگاه‌های سنتی را زیر سؤال برده و بر ارتباط نزدیک و درهم تنیده هوش و هیجان تأکید نمود. از پیشگامان این تحولات در حوزه هوش میتوان به گاردنر<sup>۲</sup> (۱۹۸۳) به نقل از اشترنبرگ (۲۰۰۱)، اشترنبرگ (۱۹۹۶)، به نقل از اشترنبرگ و کافمن (۱۹۹۵)، به نقل از همان منبع، اشاره کرد و در حوزه هیجان از کشفیات زوزفلی دوکس (۱۹۸۹، ۹۲، ۹۳، ۹۴)، به نقل از گلن<sup>۳</sup> (۱۳۸۰) آوریل<sup>۴</sup> و نانلی<sup>۵</sup> (۱۹۹۲)، به نقل از استرمن و دیگران (۲۰۰۰)، نام برد، ولی اوج این تحولات به مطرح شدن مفهوم «هوش هیجانی» توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰)، برمی‌گردد که آشکارا بر در هم تنیدگی هوش و هیجان تأکید می‌کنند. از نظر آنها «هوش هیجانی» عمدتاً به عنوان توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، تمیز قائل شدن میان هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات هیجانی در حل مسئله و نظم بخشی رفتار تعریف می‌شود (سالووی و مایر ۱۹۹۰). البته در طول دهه گذشته، رویکردها و الگوهای متفاوتی در مورد آن ارائه شده است. معروفترین چهره این حوزه در میان عموم مردم دانیل گلن است که در کتابی تحت عنوان «هوش هیجانی» به تشریح عمومی این سازه پرداخته است، بدین صورت که وی و همکارانش (۱۹۹۹)، به نقل از واتکین، (۲۰۰۰) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌ها مانند «خودآگاهی»<sup>۶</sup>، «همدلی»، خودنظم بخشی، انگیزش خود و مهارت‌های اجتماعی تعریف کرده و در این راستا «سیاهه قابلیت‌های هیجانی»<sup>۷</sup> را برای سنجش آن ساخته‌اند.

بار-آن<sup>۸</sup> (۱۹۹۷) به نقل از مایر، سالووی و کاروسو (۲۰۰۰)، نظریه پرداز دیگری است که هوش هیجانی را به عنوان یک سری از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی می‌داند که توانایی‌های فرد را در برخورد موفقیت آمیز با مقتضیات و فشارهای محیطی افزایش می‌دهند. وی

هوش هیجانی را در پنج مقوله کلی تعریف می‌کند:

۱. «بهره هیجانی درون شخصی»<sup>۱۱</sup> شامل قاطعیت، استقلال، خودآگاهی و خودشکوفایی؛
۲. «بهره هیجانی بین شخصی»<sup>۱۲</sup> شامل همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی؛<sup>۳</sup> «بهره هیجانی قابلیت‌های سازش یافتگی»<sup>۱۳</sup> شامل انعطاف پذیری، آزمون واقعیت و توانایی حل مسئله،<sup>۴</sup> «بهره هیجانی مدیریت تئیدگی»<sup>۱۴</sup> شامل مهار تکانه، تحمل تئیدگی؛<sup>۵</sup> «بهره هیجانی خلق عمومی»<sup>۱۵</sup> شامل امیدواری، شادمانی می‌باشد. بار-آن برای سنجش هوش هیجانی یک مقیاس خودگزارشی ۱۳۳ ماده‌ای تهیه کرده است که از پانزده خرده مقیاس تشکیل می‌شود.

کوپر<sup>۱۶</sup> و ساواف<sup>۱۷</sup> (۱۹۹۷)، به نقل از شات و دیگران، (۱۹۹۸) نیز در این زمینه «بهره هیجانی اجرایی»<sup>۱۸</sup> را مطرح کرده و هوش هیجانی را براساس «سواد هیجانی»<sup>۱۹</sup> به معنی دانش فرد در مورد ماهیت و علت هیجان‌های خود می‌دانند و مؤلفه‌های آن را شامل «تناسب هیجانی»<sup>۲۰</sup> (به معنی انعطاف پذیری و سخت رویی هیجانی، «عمق هیجانی»<sup>۲۱</sup> (به معنای تعدیل شدت هیجان‌ها، توانایی تقویت و تعمیق آنها) و «کیمیاگری هیجانی»<sup>۲۲</sup> به معنای توانایی استفاده از هیجان‌ها و احساسات برای خلاقیت بیان می‌کنند. اپشتاین<sup>۲۳</sup> (۱۹۹۸)، به نقل از قربانی و همکاران (۱۳۷۹) نظریه پرداز دیگری است که به عنوان بنیانگذار «نظریه شناختی - تجربه‌ای خود»<sup>۲۴</sup>، این نظریه را با نظریه «هوش هیجانی» ادغام کرده و معتقد است هوش شناختی، انعکاسی از پردازش عقلانی (ذهن خودگرا)، و هوش هیجانی انعکاسی از توانایی ذهن تجربه‌ای (ذهن هیجانی) در ایجاد تفکرات سازنده در مقابل افکار مخرب می‌باشد.

برخلاف گلن و بار-آن؛ سالووی و همکارانشان «هوش هیجانی» را صرفاً یک سری از توانایی‌های غیرشناختی و مجموعه‌ای از رگه‌های شخصیتی نمی‌دانند. بلکه به عقیده آنها توانایی افراد در مقابله و سازگاری با رویدادهای زندگی به همکاری در هم تنیده ظرفیت‌های عقلانی و هیجانی وابسته است و موفقیت فرد در زندگی بستگی به این دارد که فرد بتواند به تجارب هیجانی خود و دیگران بیندیشد و متقابلاً قادر باشد به استدلال‌هایی که عقل در مورد یک شخص یا یک موقعیت ترسیم می‌کند، پاسخهای هیجانی سازش یافته‌ای بدهد (سالووی، مایر و کاروسو ۲۰۰۰). سالووی، مایر و همکاران این توانایی‌ها را در چارچوبی به نام «هوش هیجانی» سازمان داده‌اند. بطورکلی آنها هوش هیجانی را یک توانایی ذهنی دانسته و در طی مطالعات متعددی به تکمیل نظریات خود پرداخته و نهایتاً «الگوی توانایی»<sup>۲۵</sup> هوش هیجانی را ارائه کرده‌اند. در الگوی آنها ساختار هوش هیجانی در چهار شاخه اصلی ترسیم می‌شود:

۱. «شناسایی هیجانها»<sup>۲۶</sup>: توانایی شناسایی هیجانهای خود و دیگران در ابعاد فیزیکی و

روانشناختی، بیان صحیح و دقیق هیجان‌ها و توانای تفکیک ابراز درست و نادرست احساسات.  
 ۲. «تسهیل هیجانی تفکر»<sup>۲۷</sup>: توانای تمرکز دوباره بر احساساتی که در برخورد با وقایع، اشیاء و افراد تداعی شده‌اند، بسط هیجانها و استفاده از آنها در جهت تسهیل تفکر و توانایی حل مسئله و توانایی استفاده از نوسانات خلق برای در نظر گرفتن نقطه نظرات مختلف.

۳. «فهم هیجانها»<sup>۲۸</sup>: توانایی فهم هیجان‌های مرکب یا زنجیره‌های هیجانی، فهم دلایل و پیامدهای احساسات خود، توانایی فهم ارتباط میان هیجان‌های مختلف (مثل شرم و خشم) و تعبیر و تفسیر آنها که اساسی‌ترین مهارت این شاخه محسوب می‌شود.

۴. «مدیریت هیجانها»<sup>۲۹</sup>: توانایی گشودگی به تمام احساسات اعم از لذت بخش و آزاردهنده، توانایی بازنگری و اندیشه بر روی هیجان‌ها، توانایی حفظ و تداوم حالت‌های هیجانی و بازسازی آنها بر اساس اینکه سودمند ارزیابی شده‌اند یا نه و توانایی مدیریت هیجان‌ها در خود و دیگران (سالووی، مایر و دیپائولو، ۱۹۹۰؛ مایر و همکاران، ۱۹۹۱؛ مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰؛ مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۲).

مایر و همکاران (۲۰۰۰، ۱۹۹۹ و ۲۰۰۱)، هوش هیجانی را نوعی از پردازش اطلاعات هیجانی می‌دانند که در آن هیجان‌ها به عنوان منابع مهم اطلاعاتی، انگیزشی و مدیریتی مورد استفاده قرار می‌گیرند، و این فرایند پردازش اطلاعات شامل «توجه به هیجان‌ها» (شاخه یک)، «پردازش» و «ارزیابی صحیح هیجان‌ها» (شاخه‌های دو و سه) «نظم بخشی سازش یافته هیجان‌ها» (شاخه چهار) است.

مایر و کامچک (۱۹۹۸)، به نقل از سالووی و همکاران (۲۰۰۲)، عنوان کردند که افراد طی یک فرآیند شناختی به صورت مداوم به احساسات خود اندیشیده و آنها را مورد بازنگری، ارزشیابی و تنظیم قرار می‌دهند، آنها این فرآیندها را «تجربه فراخلفی»<sup>۳۰</sup> نامیده و بر این اساس «مقیاس حالت فراخلفی»<sup>۳۱</sup> را ساختند که تغییرات لحظه به لحظه اندیشه افراد را در این فرآیند می‌سنجید، اما به منظور سنجش پایا تر تفاوت‌های فردی در «تجارب اندیشه‌ای خلق»<sup>۳۲</sup> سالووی و همکاران (۱۹۹۵)، به نقل از سالووی و دیگران (۲۰۰۲)، «مقیاس رگه فراخلفی»<sup>۳۳</sup> را تهیه کردند که هوش هیجانی را در سه مؤلفه «توجه»<sup>۳۴</sup> هیجانی (مرحله درون داد) «تمایز»<sup>۳۵</sup> هیجانی (مرحله پردازش) و «بازسازی»<sup>۳۶</sup> خلقی (مرحله برون داد) اندازه‌گیری می‌کند.

بر اساس توافق بسیاری از صاحب‌نظران حوزه هیجان، «خشم» یکی از هیجان‌های اصلی بشر می‌باشد که بعد از «ترس» بیشترین مطالعات را بخود اختصاص داده است، در مورد «خشم»<sup>۳۷</sup> نیز تعاریف متعددی از سوی فلاسفه و روانشناسان ارائه شده است ولی تقریباً در تمام آنها می‌توان

دو نکته مشترک را مشاهده کرد: ۱. عامل اصلی بروز خشم تهدیدها و ناکامی‌ها و موانعی است که بر سر راه افراد قرار می‌گیرد و ۲. هدف خشم اغلب دفاع، جنگ و تخریب است (سولومون، ۲۰۰۰؛ سالیوان، ۱۹۵۶؛ والتین، ۱۹۴۱، به نقل از پلاچیک ۱۳۷۱؛ لازاروس<sup>۳۸</sup>، ۱۹۹۱؛ به نقل از مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰).

اشپیلبرگر<sup>۳۹</sup> (۱۹۹۹، به نقل از مختاری، ۱۳۸۰) خشم را یک حالت روانی-زیستی می‌داند که با تنش ماهیچه‌ای و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار همراه است. وی در تعریف خشم دو نوع حالت خشم و رگه خشم را از هم متمایز می‌کند: «حالت خشم»<sup>۴۰</sup> به واکنش‌های خشمگینانه‌ای گفته می‌شود که در پاسخ به یک محرک برانگیزاننده بوجود می‌آیند و شدت آنها با توجه به ماهیت محرک و رگه‌های شخصیتی افراد از تحریک پذیری خفیف تا خشم شدید تغییر می‌کند، اما «رگه خشم»<sup>۴۱</sup> به یک رگه شخصیتی اشاره دارد که افراد مستعد آن بسیاری از موقعیتها را تهدیدآمیز و محروم‌کننده ارزیابی کرده و گرایش مداومی به واکنش‌های خشمگینانه دارند.

اشپیلبرگر (۱۹۹۹، به نقل از مختاری، ۱۳۸۰)، در ادامه، شیوه‌های بروز و مهار خشم را به دو دسته کلی بروز بیرونی و درونی تقسیم می‌کند. «بروز بیرونی» خشم، تجلیات عینی خشم می‌باشد که شامل رفتارهای کلامی و فیزیکی است که متوجه اشیاء و افراد می‌شود، بروز درونی خشم که عبارتست از خشم سرکوب شده و درون ریخته. مهار بیرونی خشم، مهار احساسات خشمگینانه و ممانعت از بروز آنها به سمت اشخاص یا اشیای بیرونی را نشان می‌دهد و مهار درونی خشم به مهار احساسات خشمگینانه‌ای گفته می‌شود که متوجه درون شده‌اند.

مطالعات مربوط به ارتباط هوش هیجانی با خشم و پرخاشگری عمدتاً حاکی از ارتباط معکوس آنها بوده است. به عنوان مثال مایر و همکاران (۱۹۹۸، به نقل از سالووی، مایر و کاروسو ۲۰۰۰)، نشان دادند که هوش هیجانی با خشونت و آشفتگی‌های رفتاری دانشجویان رابطه منفی دارد، رابین<sup>۴۲</sup> (۱۹۹۹، به نقل از سالووی، مایر و کاروسو، ۲۰۰۰)، نشان داد که بین هوش هیجانی با رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگری دانش آموزان ارتباط معنی داری دارد.

رازل و کب من (۲۰۰۲)، نیز بر نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی در مهار پرخاشگری‌های محیط کار تأکید می‌کنند. در مطالعه‌ای دیگر براک کت و همکاران (۲۰۰۴)، ارتباط منفی معنی داری بین هوش هیجانی و رفتارهای منفی دانشجویان پسر یافته‌اند.

اسپیت و همکاران (۲۰۰۱)، در تحقیقاتشان خاطر نشان کردند که خودآگاهی با ابراز کلامی خشم و پرخاشگری رابطه معکوس دارد. همچنین پژوهشهایی نشان داده که «ناگویی خلقی»<sup>۴۳</sup> با هوش هیجانی رابطه منفی دارد و این مسئله نشانگر این است که افراد مبتلا به این اختلال خشم

غیر کلامی بیشتری را ابراز کرده و شیوه‌های خشن تری را برمی‌گزینند (برنیام<sup>۲۴</sup> و همکاران ۱۹۹۶، به نقل از گهم، ۲۰۰۳). به دلیل اهمیت چگونگی ابراز خشم و همینطور مهار آن از یکسو و امکان آموزش و یادگیری توانایی‌های هوش هیجانی به عنوان یکی از متغیرهای روانشناختی مطرح در تحقیقات اخیر از سوی دیگر، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن بر چگونگی بروز و ابراز خشم می‌باشد. به بیان دیگر پژوهش حاضر با فرض منفی بودن ارتباط بین هوش هیجانی و خشم، به بررسی جزئی تری در این زمینه پرداخته و در پی یافتن چگونگی ارتباط مؤلفه‌های سه‌گانه هوش هیجانی با انواع خشم و شیوه‌های مختلف بروز کنترل خشم در دانشجویان می‌باشد.

### ● روش و ابزار

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان پسر ساکن خوابگاه دوره کارشناسی دانشگاه تربیت معلم تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۱-۸۲ بودند، که از این جامعه یک نمونه یکصد نفری به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای و با استفاده از فرمول کوکران انتخاب شدند. میانگین سنی نمونه حاضر در تحقیق ۲۲ سال می‌باشد.

#### ○ ابزارها

□ الف. «سیاهه بروز حالت - رگه خشم اشپیلبرگر شماره ۲»<sup>۲۵</sup>. (STAXI-II). که از ۵۷ سؤال تشکیل شده و شامل شنش مقیاس بصورت زیر می‌باشد: مقیاس حالت خشم (۱۵ ماده) که خود شامل سه خرده مقیاس احساس‌های خشمگینانه (۵ ماده)؛ تمایل به بروز کلامی خشم (۵ ماده) و تمایل به بروز فیزیکی خشم (۵ ماده) ۲. مقیاس رگه خشم (۱۰ ماده در کل می‌باشد که ۲ ماده آن جهت سنجش مستقیم رگه خشم بوده و باقی شامل مواد خرده مقیاس‌های دیگر است) که خود شامل خرده مقیاس خلق و خوی خشمگینانه (۴ ماده)، واکنش خشمگینانه (۴ ماده) می‌باشد؛ ۳. مقیاس بروز بیرونی خشم (۸ ماده)؛ ۴. مقیاس بروز درونی خشم (۸ ماده)؛ ۵. مقیاس مهار بیرونی خشم (۸ ماده)؛ و ۶. مقیاس مهار درونی خشم (۸ ماده). لازم بذکر است این ابزار یک مقیاس منداد کاغذی است که برای گروه سنی ۱۶ تا ۳۰ سال تهیه شده است.

آزمودنی‌ها در یک مقیاس ۴ درجه‌ای از «به هیچ وجه» (نمره یک) تا «خیلی زیاد» (نمره چهار) به این سیاهه پاسخ می‌دهند.

«روایی»<sup>۲۶</sup> و «اعتبار»<sup>۲۷</sup> این سیاهه در مطالعات مختلف رضایت بخش بوده است (اشپیلبرگر، ۱۹۹۷ و ۱۹۹۹؛ مختاری، ۱۳۸۰؛ ایزکیان ۱۳۸۱). نتایج تحلیل‌ها نشان داد که ضرایب آلفای

حالت خشم، رگه خشم، احساس‌های خشمگینانه، تمایل به بروز کلامی خشم، تمایل به بروز فیزیکی خشم، خلق و خوی خشمگینانه، واکنش خشمگینانه، بروز بیرونی و درونی خشم و مهار بیرونی و درونی خشم به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۷، ۰/۸۵، ۰/۸۷، ۰/۸۸، ۰/۸۳، ۰/۷۰، ۰/۶۷، ۰/۲۰، ۰/۸۹ می‌باشند. همسانی درونی بالابین مقیاسها و خرده مقیاسهای خشم و ارتباط مثبت آن با سایر مقیاسهای خشم و خصومت حاکی از روایی مناسب آن است (اشپیلبرگر، ۱۹۹۹، به نقل از مختاری ۱۳۸۰).

□ ب. «مقیاس رگه فراخلفی» (TMMS). این مقیاس دو فرم ۴۸ و ۳۰ ماده‌ای دارد که در این پژوهش از فرم کوتاه آن استفاده گردیده است، «مقیاس رگه فراخلفی» با سه عامل «توجه هیجانی» (۱۳ ماده) «تمایز هیجانی» (۱۱ ماده) و «بازسازی خلفی» (۶ ماده) به اندازه‌گیری هوش هیجانی اختصاص دارد. آنچه در این مقیاس مشهود بنظر می‌رسد این است که از یک الگوی پردازش اطلاعات تبعیت می‌کند و در آن شاخه‌های چهارگانه الگوی توانایی ماور و همکاران در مراحل سه‌گانه پردازش اطلاعات وارد می‌شوند.

بدین صورت که شاخه اول (توجه و شناسایی هیجان‌ها) به عنوان درونشد سیستم پردازش اطلاعات، شاخه دوم و سوم (تسهیل هیجانی فکر و فهم هیجان‌ها) به عنوان پردازش ذهنی سیستم و در نهایت شاخه چهارم (نظم بخشی و مدیریت هیجان‌ها) به عنوان برونشد سیستم مطرح می‌شوند. در این الگو، درون داد به پردازش ذهنی منجر شده و در نهایت برونشد مناسبی ارائه می‌شود (قربانی و همکاران). آزمودنی‌ها در یک مقیاس ۵ درجه‌ای از «عمدتاً مخالف» (نمره صفر) تا «عمدتاً موافق» (نمره ۴) به این مقیاس پاسخ می‌دهند.

سالووی و همکاران (۱۹۹۵) و همینطور قربانی و همکاران (۱۳۷۹)، روایی آزمون را تأیید کرده‌اند. قربانی و همکاران (۱۳۷۹) در پژوهشی نشان دادند که اعتبار متغیرهای توجه، تمایز و بازسازی در نمونه ایرانی به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۶۵، ۰/۷۳ و در نمونه آمریکایی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۵ و ۰/۷۵ بود. در مطالعه حاضر ضرایب آلفا برای «توجه هیجانی»، «تمایز هیجانی» و «بازسازی خلفی» به ترتیب ۰/۵۰، ۰/۷۰، ۰/۵۱ بوده و ضریب آلفای کل مقیاس ۰/۷۰ بود که ضریب مطلوبی است.

#### ○ اجرا

آزمودنی‌ها به هر دو «سیاه» و «مقیاس» بطور همزمان پاسخ دادند، که پس از جمع‌آوری پاسخنامه‌ها، کار تصحیح و نمره‌گذاری آغاز گردید. نمرات خام بدست آمده بوسیله نرم افزار با

استفاده از شاخص‌های آماری میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسن، تحلیل رگرسیون و همینطور ضرایب آلفای کرانباخ همه مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های آن محاسبه و سپس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

● نتایج

یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه (N=۱۰۰)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
حالت خشم	۲۴	۹/۵
رگه خشم	۲۲/۵	۶
بروز بیرونی خشم	۱۸/۶	۳/۹
بروز درونی خشم	۲۱/۴	۴/۹
مهار بیرونی خشم	۲۴/۷	۴/۲
مهار درونی خشم	۲۴/۸	۴/۱
احساس‌های خشمگینانه	۹/۲	۳/۷
تمایل به بروز کلامی خشم	۷/۹	۳/۸
تمایل بر بروز فیزیکی خشم	۷/۳	۳/۴
خلق و خوی خشمگینانه	۸	۲/۹
واکنش خشمگینانه	۱۰/۶	۲/۷
توجه هیجانی	۳/۲	۰/۸
تمایز هیجانی	۲/۷	۰/۵
بازسازی خلقی	۱/۶	۰/۴

برای بررسی رابطه بین هوش هیجانی با بروز و مهار خشم از ضریب همبستگی پیرسن استفاده شد که نتایج تجزیه و تحلیل در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- همبستگی مقیاسها و خرده مقیاسهای خشم با عوامل هوش هیجانی

عوامل هوش هیجانی	توجه	تمایز	بازسازی	نمره کل
حالت خشم	-۰/۱۹	-۰/۳۸**	-۰/۳۷**	-۰/۳۶**
رگه خشم	-۰/۱	۰/۲۹**	-۰/۳۷**	-۰/۲۴*
بروز بیرونی خشم	-۰/۱۱	-۰/۲۷**	-۰/۲۴**	-۰/۲۴
بروز درونی خشم	-۰/۱۱	-۰/۳۰**	-۰/۰۸**	-۰/۲۳
مهار بیرونی خشم	۰/۰۸	۰/۲۷**	۰/۳۱**	۰/۲۱*
مهار درونی خشم	۰/۱۶	۰/۳۹**	۰/۳۷**	۰/۳۴**
احساس‌های خشمگینانه	-۰/۱۲	-۰/۴۲**	-۰/۳۵**	-۰/۳۵**
تمایل به بروز کلامی خشم	-۰/۲۱*	-۰/۳۲**	-۰/۳۷**	-۰/۳۵**
تمایل بر بروز فیزیکی خشم	-۰/۱۹	-۰/۲۶**	-۰/۳۹**	-۰/۳۵**
خلق و خوی خشمگینانه	-۰/۰۲	-۰/۳۲**	-۰/۳۲**	-۰/۲۶
واکنش خشمگینانه	۰/۰۷	-۰/۱۳*	-۰/۱۴	-۰/۰۴

\*p<۰/۵    \*\*p<۰/۰۱

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود ضرایب بدست آمده بیانگر رابطه منفی معنی داری



بین نمره کل «هوش هیجانی» آزمودنی‌ها با «حالت خشم» ( $r = -0/36$  و  $p < 0/01$ ) و با «رگه خشم» ( $r = -0/24$  و  $p < 0/05$ ) است. در زمینه ارتباط میان نمره کل هوش هیجانی آزمودنی‌ها و سایر خرده مقیاس‌های خشم، نتایج بیانگر این است که اولاً هوش هیجانی با «مهار درونی خشم» ( $r = 0/34$  و  $p < 0/01$ ) و «مهار بیرونی خشم» ( $r = 0/21$  و  $p < 0/05$ ) رابطه مثبت معنی دار دارد. ثانیاً رابطه هوش هیجانی با سایر خرده مقیاس‌های خشم منفی بوده و فقط این ارتباط در واکنش خشمگینانه ( $r = 0/04$  و  $p < 0/01$ ) معنی دار نمی‌باشد.

○ نتایج بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی با حالت خشم و رگه خشم حاکی از ارتباط منفی آنهاست ولی این ارتباط در مورد توجه هیجانی معنی دار نبود، توجه هیجانی با مهار درونی و بیرونی خشم و بروز بیرونی خشم همسو بوده و با بروز درونی خشم رابطه معکوس دارد، البته هیچکدام از این رابطه‌ها در هیچ سطحی معنادار نیست.

○ یافته‌های پژوهش در مورد تمایز هیجانی نشانگر ارتباط منفی این مؤلفه با بروز بیرونی خشم ( $r = -0/27$  و  $p < 0/01$ ) و بروز درونی خشم ( $r = -0/30$  و  $p < 0/01$ ) ارتباط مستقیم آن با مهار بیرونی خشم ( $r = -0/27$  و  $p < 0/01$ ) و مهار درونی خشم ( $r = 0/39$  و  $p < 0/01$ ) می‌باشد. همچنین تمایز هیجانی با سایر مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های خشم نیز ارتباط منفی دارد که این ارتباط در مورد واکنش خشمگینانه، معنی دار نیست. «بازسازی خلقی» یا مدیریت هیجانی با مهار درونی ( $r = 0/37$  و  $p < 0/01$ ) و بیرونی خشم رابطه ( $r = 0/31$  و  $p < 0/01$ ) مثبت معنی دار و با بروز بیرونی و درونی خشم ارتباط معکوس دارد، اما همانند دو عامل قبلی ارتباط بازسازی خلقی و واکنش خشمگینانه هم معنی دار نبود.

جدول ۳. برآورد انحراف معیار

برآورد انحراف معیار	R <sup>2</sup> تعدیل شده	R <sup>2</sup>	R	شاخص‌ها	
				وابسته	بیشترین
۸/۵۱۳۴۲	۰/۱۳۰	۰/۱۲۰	۰/۳۷۴	حالت خشم	توجه هیجانی
۳/۱۸۶۱۹	۰/۱۲۸	۰/۱۳۹	۰/۳۷۲	خشم کلامی	
۳/۰۰۰۹۳	۰/۱۲۴	۰/۱۳۵	۰/۳۶۷	خشم فیزیکی	
۳/۵۲۲۸۹	۰/۰۹۹	۰/۱۰۹	۰/۳۳۰	احساس خشمگینانه	
۳/۲۵۳۳۹	۰/۱۹۶	۰/۲۰۶	۰/۴۵۴	مهار درونی	تمایز هیجانی
۳/۶۳۷۲۱	۰/۱۳۲	۰/۱۴۲	۰/۳۷۷	مهار بیرونی	
۲/۸۰۴۵۱	۰/۰۸۶	۰/۰۹۷	۰/۳۱۱	ابراز درونی	
۳/۸۶۶۹۲	۰/۰۶۵	۰/۰۷۶	۰/۲۷۶	ابراز بیرونی	
۵/۷۵۷۳۹	۰/۱۴۴	۰/۱۵۴	۰/۳۹۳	رگه خشم	
۲/۶۹۳۷۰	۰/۱۴۹	۰/۱۵۹	۰/۳۹۹	خلق و خوی خشمگینانه	

جدول ۴- تحلیل رگرسیون بین مؤلفه‌های خشم بر مؤلفه‌های هوش هیجانی

سطح معناداری	F	واریانس	درجه آزادی	مجموع مجذورات	انگیزها	متغیرها
./...	۱۳/۵۱۷	۹۷۹/۷۱۶	۱	۹۷۹/۷۱۶	رگرسیون	توجه
		۷۲/۲۷۸	۸۳	۶-۱۵/۶۹۵	باقی مانده	(حالت خشم)
			۸۴	۶۹۹۵/۴۱۲	مجموع	
./...	۱۳/۵۲۹	۱۳۷/۳۳۹	۱	۱۳۷/۳۳۹	رگرسیون	توجه
		۱۰/۱۵۲	۸۴	۸۵۲/۷۵۲	باقی مانده	(خشم کلامی)
			۸۵	۹۹۰/۰۹۳	مجموع	
./...	۱۳/۳۷۱	۱۲۰/۴۱۶	۱	۱۲۰/۴۱۶	رگرسیون	توجه
		۹/۰۰۶	۸۶	۷۷۴/۳۸۲	باقی مانده	(خشم فیزیکی)
			۸۷	۸۹۴/۸۹۸	مجموع	
./۰۰۲	۱۰/۵۰۶	۱۳۰/۵۴۲	۱	۱۳۰/۵۴۲	رگرسیون	توجه
		۱۲/۲۲۵	۸۶	۱۰۶۸/۵۳۸	باقی مانده	(احساس خشمگینانه)
			۸۷	۱۱۹۹/۰۸۰	مجموع	
./...	۲۰/۴۸۰	۲۴۴/۲۴۸	۱	۲۴۴/۲۴۸	رگرسیون	تمایز
		۱۱/۹۲۶	۷۹	۹۴۲/۱۲۷	باقی مانده	(مهار درونی)
			۸۰	۱۱۸۶/۳۹۵	مجموع	
./...	۱۳/۷۴۱	۱۸۱/۷۸۱	۱	۱۸۱/۷۸۱	رگرسیون	تمایز
		۱۳/۲۲۹	۸۳	۱۰۹۸/۰۳۱	باقی مانده	(مهار بیرونی)
			۸۴	۱۲۹۷/۸۱۲	مجموع	
./۰۰۴	۸/۷۷۱	۲۰۲/۳۵۴	۱	۲۰۲/۳۵۴	رگرسیون	تمایز
		۲۳/۰۸۳	۸۲	۱۸۹۲/۸۳۲	باقی مانده	(ابراز درونی)
			۸۳	۲۰۹۵/۲۸۶	مجموع	
./۰۱۰	۶/۹۲۷	۱۰۳/۵۸۵	۱	۱۰۳/۵۸۵	رگرسیون	تمایز
		۱۴/۹۵۳	۸۴	۱۲۶۵/۰۵۵	باقی مانده	(ابراز بیرونی)
			۸۵	۱۳۵۹/۶۴۰	مجموع	
./...	۱۵/۱۴۹	۵۰۲/۱۶۲	۱	۵۰۲/۱۶۲	رگرسیون	تمایز
		۳۳/۱۴۸	۸۳	۲۷۵۱/۲۵۰	باقی مانده	(رگه خشم)
			۸۴	۳۲۵۳/۴۱۲	مجموع	
./...	۱۵/۹۲۲	۱۱۵/۵۲۷	۱	۱۱۵/۵۲۷	رگرسیون	تمایز
		۷/۲۵۶	۸۴	۶۰۹/۵۰۷	باقی مانده	(خلق و خوی خشمگینانه)
			۸۵	۷۲۵/۰۳۵	مجموع	

○ در پژوهش حاضر جهت تعیین واریانس مؤلفه‌های خشم بر مبنای مؤلفه‌های هوش هیجانی، از تحلیل رگرسیون استفاده گردید. به عبارت دیگر برای این که از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی، کدامیک توان پیش بینی بیشتری جهت هر یک از مؤلفه‌های خشم دارد، از روش گام به گام استفاده گردید. در این روش، هر سه مؤلفه‌های هوش هیجانی با هم در نظر گرفته شد تا اثر

بیشترین مؤلفه تأثیرگذار بر مؤلفه‌های خشم معلوم شود. ابتدا سه مؤلفه بطور مشترک ارائه گردید و نهایتاً مؤلفه‌ای که بیشترین همبستگی را با هر یک از مؤلفه‌های خشم داشت مشخص شد، که نتایج آن در جدول‌های ۳، ۴ و ۵ ارائه شده است.

مجموع برآورد انحراف معیار بدست آمده در تحلیل اولیه در جدول ۳ نشان داده شده است. همانطور که در این جدول مشاهده می‌شود فقط مؤلفه‌ای که بیشترین واریانس را با هر یک از مؤلفه‌های خشم داشت عبارتند از «توجه» و «تمایز». در ادامه از تحلیل واریانس ANOVA برای تعیین معناداری تفاوت استفاده می‌شود.

اطلاعات مربوط به تحلیل واریانس و رگرسیون مؤلفه‌های خشم با مؤلفه‌های هوش هیجانی ارائه شده در جدول ۴ نشان می‌دهد که میزان F محاسبه شده جهت الگوی ذکر شده (توجه هیجانی در ارتباط با مؤلفه‌های خشم حالت، خشم کلامی، خشم فیزیکی و احساس خشمگینانه،

جدول ۵- ضرایب رگرسیون و تعیین متغیرهای پیش بین (مؤلفه‌های هوش هیجانی)

سطح معناداری	I	ضرایب معیار شده		شاخص همبستگی	متغیرها
		Beta	خطای معیار		
۰/۰۰۰	۹/۵۲۳	-	۲/۹۷۷	۳۷/۸۶۸	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۲/۶۷۷	-۰/۳۷۴	-۰/۱۱۶	-۰/۴۲۵	۲- توجه (حالت خشم)
۰/۰۰۰	۸/۷۴۱	-	۱/۴۷۷	۱۲/۹۱۲	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۳/۶۷۸	-۰/۳۷۲	-۰/۰۲۳	-۰/۱۵۸	۲- توجه (خشم کلامی)
۰/۰۰۰	۸/۸۰۰	-	۱/۳۷۶	۱۲/۱۱۰	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۳/۶۵۷	-۰/۳۶۷	-۰/۰۴۰	-۰/۱۲۷	۲- توجه (خشم فیزیکی)
۰/۰۰۰	۸/۸۱۲	-	۱/۶۱۶	۱۴/۲۲۳	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۲	-۳/۲۴۱	-۰/۳۳۰	-۰/۰۲۷	-۰/۱۵۳	۲- توجه (احساس خشمگینانه)
۰/۰۰۰	۶/۳۸۲	-	۲/۳۱۳	۱۴/۷۶۳	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۰	۴/۵۲۶	-۰/۴۵۴	-۰/۰۹۰	-۰/۴۰۶	۲- تمایز (مهار درونی)
۰/۰۰۰	۶/۸۲۷	-	۲/۳۸۰	۱۶/۲۵۱	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۰	۳/۷۰۷	-۰/۳۷۳	-۰/۰۹۲	-۰/۳۴۱	۲- تمایز (مهار بیرونی)
۰/۰۰۰	۹/۸۳۹	-	۳/۱۲۸	۳۰/۷۷۵	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۴	-۲/۹۶۲	-۰/۳۱۱	-۰/۱۲۱	-۰/۳۵۹	۲- تمایز (ابراز درونی)
۰/۰۰۰	۱۰/۰۱۳	-	۲/۵۲۵	۲۵/۲۸۲	۱- مقدار ثابت
۰/۰۱۰	-۲/۶۳۲	-۰/۲۷۶	-۰/۰۹۸	-۰/۲۵۸	۲- تمایز (ابراز بیرونی)
۰/۰۰۰	۹/۸۹۰	-	۳/۷۲۲	۳۷/۰۰۷	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۳/۸۹۲	-۰/۳۹۳	-۰/۱۲۵	-۰/۵۶۵	۲- تمایز (رگه خشم)
۰/۰۰۰	۸/۶۱۱	-	۱/۷۴۳	۱۵/۰۰۸	۱- مقدار ثابت
۰/۰۰۰	-۳/۹۹۰	-۰/۳۹۹	-۰/۰۶۷	-۰/۲۶۹	۲- تمایز (خلق و خوی خشمگینانه)

و تمایز هیجانی با مهار درونی و بیرونی و ابراز درونی و بیرونی به خشم صفت و خلق و خوی خشمگینانه) معنی دار است. ( $p < 0/01$ ).

اطلاعات مربوط به ضریب تعیین، برآورد و ضرایب رگرسیون تحلیل فوق در جدول ۵ ذکر شده است.

نتایج ضرایب بتای ارائه شده در جدول ۵ نشان می‌دهد که رابطه بین متغیرهای پیش بین با متغیرهای ملاک معنی دار می‌باشند. به عبارت دیگر مؤلفه «توجه» در مقایسه بیشترین توان پیش‌بینی را با مؤلفه‌های حالت خشم، کلامی، خشم فیزیکی، احساس خشمگینانه و همینطور مؤلفه «تمایز» نیز بیشترین توان پیش‌بینی را با مؤلفه‌های مهار درونی و بیرونی، ابراز درونی و بیرونی، رگه خشم و خلق و خوی خشمگینانه دارند. در ضمن، نتایج نشان داد هیچ یک از مؤلفه‌های هوش هیجانی توان پیش‌بینی مؤلفه «واکنش خشمگینانه» را ندارند.

### ● بحث و نتیجه‌گیری

○ هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با بروز و مهار خشم بود. چنان‌که یافته‌های پژوهش نشان داد، هوش هیجانی کلی با «رگه خشم» و «حالت خشم» رابطه منفی و با «مهار درونی و بیرونی» رابطه مثبت دارد. نتایج، همچنین نشان داد که هوش هیجانی با سایر متغیرهای خشم که شامل تمایل به بروز کلامی و فیزیکی خشم، خلق و خوی خشمگینانه، رابطه منفی داشته و فقط با واکنش خشمگینانه هیچگونه رابطه‌ای ندارد. بررسی دقیقتر داده‌ها نشان داد که «توجه هیجانی» در شکل‌گیری حالت خشم، خشم کلامی و فیزیکی و احساس خشمگینانه، و مؤلفه «تمایز هیجانی» در شکل‌گیری رگه خشم، بروز و مهار هیجانی و خلق و خوی خشمگینانه نقش مؤثرتری دارند.

○ یافته‌های این پژوهش در خصوص رابطه معنادار منفی هوش هیجانی با رگه خشم و حالت خشم، نظریات گلمن (۱۳۸۰) و نتایج پژوهش رازل و کب من (۲۰۰۲)، مبنی بر نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی بر خشم و پرخاشگری را تأیید می‌کند، اگر چه هر سه مؤلفه هوش هیجانی در بررسی اولیه با «حالت خشم» و «رگه خشم» ارتباط منفی دارد ولی این ارتباط تنها در مورد تمایز هیجانی و بازسازی خلقی معنی دار است. براین اساس میتوان نتیجه گرفت که تعدیل هیجانهای منفی بویژه «خشم» در بررسی اولیه بیشتر بر عهده مؤلفه‌های «تمایز» و «بازسازی» است. به عبارتی دیگر هوش هیجانی بیانگر توانایی آدمی در سازگاری موفقیت‌آمیز او در ارتباط دیگران همراه با احساسات مثبت می‌باشد. این توانایی آن چنانکه گلمن (۱۳۸۰)، نیز اشاره دارد، اهمیت زیادی

در موفقیت شخصی، اجتماعی و حرفه ای دارد که بدین صورت در تعدیل هیجانهای منفی بویژه «خشم» نقش اساسی ایفاء می نماید. البته در این راستا مایر، سالووی و کاروسو (۲۰۰۰)، نیز با معرفی هوش هیجانی به عنوان یک توانایی ذهنی که امکان تشخیص، ادراک، فهم و مدیریت هیجان را برای فرد بوجود می آورد، بدین صورت معتقد هستند این متغیر روانشناختی می تواند در شکل گیری و بروز ویژگی خشم به صورت «رگه» یا «حالت». (بطور جدی مؤثر باشد. استاد دیگری محققین حوزه عصب روانشناسی شناختی در این زمینه ارائه نموده اند. بدین صورت که در مجموعه نواحی زیر قشری، دستگاه کناری، بخصوص بادامه یا آمیگدال و ارتباط آن با قشر قطعه پیشانی، نقش مؤثری در مدیریت هیجانی یا هوش هیجانی و ارتباط آن با مهار و بروز خشم دارد و این اشتراک نواحی مغزی درگیر در هوش هیجانی و خشم میتواند دلیل دیگری در زمینه ارتباط معنادار این دو متغیر باشد (لدوکس، ۲۰۰۰).

○ ارتباط مستقیم و معنی دار هوش هیجانی با مهار درونی و بیرونی خشم نیز نشانگر این است که افراد با هوش هیجانی بالاتر از عهده مهار هیجانهای منفی خود برمی آیند. همبستگی هوش هیجانی با مهار درونی، قوی تر از همبستگی آن با مهار بیرونی است. این امر نیز با توجه به ویژگی های افراد با هوش هیجانی بالا، قابل تبیین است. به این معنی که افراد با هوش هیجانی بالا قادر به شناخت مناسب از هیجان خود و تشخیص موقعیتها (اورتونی کولین ۱۹۸۸ به نقل از مایر و سالووی ۲۰۰۰)، بیشتر از مهار درونی در مقابله با احساس های خشمگینانه خود استفاده می کنند همانطور که برای حل مسئله از روشهای «مقابله ای گشتاری»<sup>۲۸</sup> و مسئله مدار سود می جویند. در همین رابطه مایر و سالووی (۱۹۹۹)، اذعان می دارند که مهار ویژگی های انگیزه ای هیجان فرد را قادر می سازد بطور درونی به مهار حالتهای هیجانی و اثرات آنها در جهت اهداف مطلوب هدایت نماید. پلیتری (۲۰۰۲)، نیز معتقد است که فرد در تنظیم هیجانها که از مؤلفه های هوش هیجانی است، با بدست آوردن توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت یک هیجان در خود و دیگران به تعدیل و مهار هیجانها منفی به صورت درونی و تغییر جهت آنها به سمت سازش یافتگی می پردازد و بدین گونه موجب حفظ هیجانها لذت بخش می شود.

○ رابطه منفی و معنادار هوش هیجانی با احساس های خشمگینانه، تمایل به بروز کلامی و فیزیکی خشم و بروز بیرونی و درونی خشم با یافته های مایر و همکاران (۱۹۹۸)، رابین (۱۹۹۹)، به نقل از سالووی، مایر و کاروسو، (۲۰۰۰) و اسمیت و همکاران (۲۰۰۱)، هماهنگ می باشد. چنانکه تحقیقات سالووی و مایر (۱۹۹۰)، نشان داده، افرادی که در احساس و ادراک و ارزیابی هیجانی دچار مشکل هستند، قادر نیستند احساسات خود را به صورت کلامی یا عملی بیان نمایند

و این به علت مشکل در شناسایی عواطف می باشد که اولین شاخه هوش هیجانی می باشد. سارنی (۱۹۹۹)، نیز چنین تبیین می نماید که خود آگاهی عبارت است از شناسایی حالت های هیجانی به همان صورت که اتفاق می افتند و توانایی تفکر و نظارت مداوم بر آنهاست و لذا آگاهی مناسب از هیجانها با افزایش دانش ما نسبت به خود، موجب سازگاری اثربخش در تمایلات درونی و پیروی هیجانها می شوند (مایر و سالووی، ۲۰۰۰)، به عبارت دیگر توانایی بالای هوش هیجانی در ابعاد شناسایی هیجانها و همینطور مدیریت هیجان می تواند بطور مداوم اشکال مختلف ابراز درونی و بیرونی و یا احساس پرخاشگری مرتبط بوده و تأثیرگذار باشد.

○ تجزیه و تحلیل دقیقتر داده ها رابطه و نقش موثر توجه هیجانی با حالت خشم، خشم کلامی و خشم فیزیکی را نشان داد که این نتایج با یافته های سالووی و همکاران (۱۹۹۵) و سیاروچی و دیگران (۲۰۰۲)، مبنی بر همسویی توجه هیجانی در صورتی که منجر به فرآیندهای «تمایز» و «بازسازی» نشود، می تواند به بروز خشم و پرخاشگری بیانجامد، هماهنگ است. پس می توان گفت که ویژگی های توجه هیجانی نقش مؤثری در شکل گیری خشم در موقعیت های متفاوت و در اشکال متفاوت کلامی و فیزیکی دارد.

○ در بخشی دیگر از نتایج، داده ها همبستگی و نقش موثر «تمایز هیجانی» با بروز و مهار خشم، رگه خشم و خلق و خوی خشمگینانه را نشان داد، که این نتیجه مطابق با ویژگی های مؤلفه «تمایز هیجانی» الگوی توانایی (مایر، سالووی و همکاران، ۱۹۹۹، ۲۰۰۰، ۲۰۰۱) می باشد. زیرا این مؤلفه شامل فهم هیجانها و تسهیل هیجانی تفکر می شود و بدین صورت افراد با «تمایز هیجانی» بالا قادر به فهم بهتر هیجان های خود بوده و به شیوه مناسبی از آنها استفاده می کنند. این یافته ها با الگوی رازل و کب من (۲۰۰۲)، مبنی بر اینکه هوش هیجانی در تعدیل احساسات خشمگینانه و انتخاب رفتارهای مناسب تأثیر بسزایی دارد هماهنگ است. بر اساس الگوی پردازش اطلاعات مقیاس مورد استفاده، «تمایز» یا وضوح هیجانی در مرحله دوم پردازش اطلاعات (پردازش ذهنی سیستم) قرار گرفته که شامل ویژگی های مؤلفه های تسهیل هیجانی تفکر (شاخه دوم) و فهم هیجانها (شاخه سوم) الگوی توانایی می باشد و در این راستا ویژگی های افراد در این دو شاخه عبارت است از توانایی در تمرکز دوباره بر احساسات در برخورد با افراد و وقایع، بسط هیجانها، استفاده از هیجانها در تسهیل تفکر، فهم دلایل و پیامدهای احساسات خود و توانا در فهم ارتباط میان هیجانها و تعبیر و تفسیر آنها می باشد (سالووی، مایر، دیپائولو، ۱۹۹۰، مایر و همکاران ۲۰۰۰، ۲۰۰۲). با ملاحظه ویژگی های یاد شده در مؤلفه تمایز هیجانی و ارتباط آن با ویژگی های افراد دارای رگه خشم در هنگام بروز و مهار خشم می توان به این نتیجه رسید که

افراد با توانایی بالا در تسهیل هیجان تفکر و فهم هیجانها می‌تواند موجب مهار مناسب خشم و کاهش تجلیات خشم در افراد گردد.

○ در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که هوش هیجانی بالا در مهار بالا و موفق خشم (هم درونی و هم بیرونی)، و همینطور در کاهش بروز آن در اشکال متفاوت نقش مؤثر دارد و می‌تواند از این منظر در بهداشت روانی افراد و جامعه کارآمد می‌باشد. در این راستا با توجه به عوارض منفی و مخرب فردی و اجتماعی «خشم» به عنوان یکی از هیجانهای منفی، و با در نظر گرفتن ویژگی امکان آموزش و یادگیری توانایی‌های هوش هیجانی، پیشنهاد می‌شود دوره‌هایی در این زمینه در مقاطع مختلف تحصیلی برای دانش آموزان و یا برای اقشار مختلف جامعه به صورت کارگاههای آموزشی پیش بینی گردد.

○ ○ ○

#### یادداشت‌ها

- |   |  |
|---|--|
| 1- Plutchik                             | 2- Gardner                             |
| 3- Perkins                              | 4- Goleman                             |
| 5- Averril                              | 6- Nunley                              |
| 7- Emotional intelligence               | 8- Self awareness                      |
| 9- Emotional Competence Inventory (ECI) | 10- Bar-On                             |
| 11- Interpersonal EQ                    | 12- Intrapersonal EQ                   |
| 13- Adaptability EQ                     | 14- Stress management EQ               |
| 15- General mood EQ                     | 16- Cooper                             |
| 17- Sawaf                               | 18- Executive EQ                       |
| 19- Emotional literacy                  | 20- Emotional fitness                  |
| 21- Emotional depth                     | 22- Emotional alchemy                  |
| 23- Epstein                             | 24- Cognitive-experiential self theory |
| 25- Ability model                       | 26- Identifying emotions               |
| 27- Emotional facilitation of thinking  | 28- Understanding emotions             |
| 29- Management of emotions              | 30- Meta mood experience               |
| 31- State Meta Mood Scale (SMMS)        | 32- Reflective mood experience         |
| 33- Trait Meta Mood Scale (TMMS)        | 34- Attention                          |
| 35- Clarity                             | 36- Repair                             |
| 37- Anger                               | 38- Lazarus                            |

- 39- Spielberger  
41- Trait anger  
43- Alexithymia  
45- State-Trait Anger Expression Inventory(STAXI-2)  
46- Validity  
48- Transformational coping
- 40- State anger  
42- Robin  
44- Beren Baum  
47- Reliability

## منابع

- ایزکیان، ساره. (۱۳۸۰). مقایسه خشم و سخت رویی با بیماری فشارخون در افراد عادی و مبتلا. رساله کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- پلاچیک، رابرت. (۱۳۷۱). هیجان‌ها. ترجمه محمود رمضان زاده. چاپ سوم، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- قریانی، نیما و همکاران. (۱۳۷۹). شباهت ساختاری هوش هیجانی در ایران و آمریکا. مجموعه مقالات علوم انسانی. ص ۱۵۳-۱۳۳.
- گلمن، دانیل. (۱۳۸۰). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. تهران: رشد.
- مختاری، فاطمه. (۱۳۸۰). هنجاریابی مقدماتی پرسشنامه حالت خشم - صفت اسپیلبرگر، فرم شماره ۲ (STAXI-2) رساله کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.

- Brackett, A. M.; Mayer, J. D.; & Warner, R. M. (2003). Emotional intelligence and its relation to everyday. *Personality and Individual Difference*, 1-16.
- Brackett, M. A.; John, D.; Mayer, Rebecca M. Warner. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36,138-1402.
- Ciarrochi, J.; Dean, F. P.; & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32,197-209.
- Ghorbani, N.; & et al. (2002). Self-report emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity at higher-order processing in Iran and U.S.A. *International Journal of Psychology*, 37(5), 297-308.
- Gohm, Carol, H. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594-607.
- Ledoux, J.; & Elizabeth, A. P. (2002). Emotional networks in the brain. *Handbook of emotions*, 2 nd, Michael Lewis, J. M. Haviland.
- Mayer, J. D.; DiPaolo, M. A.; & Salovey, P. (1999). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54 (3&4), 772-781.



- Mayer, J. D.; & et al. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (10), 100-111.
- Mayer, J. D.; Caruso, D. R.; & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27 (4), 267-294.
- Mayer, J. D.; Salovey, P.; & Caruso, D. R. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence, In Bar-On & et al.(eds). *Handbook of emotional intelligence*, (pp320-342). California, Bass Inc.
- Mayer, J. D.; Salovey, P.; Caruso, D. R.; & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, (30), 232-242.
- Mayer, J. D.; Salovey, P.; & Caruso, D. R. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*, 79 (2), 306-320.
- Osterman, K.; & et al. (2000). Social intelligence- empathy = aggression? *Aggression and Violent Behavior*, 5 (20), 191-200.
- Pfeifer, R.; & Scheier, C. (1999). *Understanding intelligence*. Massachusett, MIT Press.
- Pellittery, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defence mechanism. *Journal of Psychology*, 36(2) 182-194.
- Rozel, E. J.; & Quebman, A. J. (2002). Emotional intelligence and dispositional affectivity moderates of work place aggression: The impact on behavior choice. *Human Resource Management Review*, 12, 125-143.
- Saarni, C. (1999). The development of emotional competence.
- Salovey, P.; & Mayer, D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition and Personality*, 9,185-121.
- Salovey, P.; & et al. (2002). Percived emotional intelligence; stress reactivity and symptom reports futher exploration using the Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627.
- Schutte, N. S.; et al. (1998). Development and validation of a measure at emotional intelligence. *Personality and Individual Difference*, 25, 167-177.
- Smith, B. A.; Kinney, T. A.; & Donzella, B. (2001). The influences of gender, self-discrepancies and self-awareness on anger and verball aggressiveness. among U.S. colleg students, *The Jorunal of Social Psychology*, 141(4), 245-275.
- Solomon, R.; C. (2000). The philosophy of emotion, In Lewis, M. & et al. (eds), *Handbook of Emotions* (3-15). New york, Gilford Press.
- Spielberger, C. D.; Forgays, D. G; & Forgays, D. K. (1997). Factor structure of State- Trait Anger

Expression Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 69 (3), 497-507.

Sternberg, R. J.; & Kaufman, J. C. (1998). Human abilities. *Annual Review of Psychology*, 49, 479-502.

Sternberg, R. J. (2001). What should we asked about intelligence. *The American Scholar*, 205-217.

Watkin, Ch.(2000). Developing emotional intelligence. *International Journal of Selection and Assessment*, 8(2), 89-92.

