

رابطه هوش هیجانی و شیوه‌های مقابله با استرس در دانشجویان دختر

عزت اله احمدی^۱، کریم عبدالمحمدی^۲، آیت اله فتحی^۳، الهام ادهمیان^۴، فاطمه صادقی^۵

^۱ عضو هیئت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تبریز

^۳ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز

^۴ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی

^۵ دانشجوی روان‌شناسی

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی با شیوه‌های مقابله با استرس در دانشجویان دختر بود. در این تحقیق ۱۱۸ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه رازی با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های هوش هیجانی بارن و شیوه‌های مقابله بیلینگز و موس پاسخ دادند. نتایج تحلیل همبستگی نشان می‌داد که رابطه مؤلفه‌های هوش هیجانی با مؤلفه‌های سبک‌های مقابله با استرس (حل مسئله با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، شادمانی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، استقلال با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، تحمل فشار با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، خودآگاهی هیجانی با شناختی، خوش بینی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، عزت نفس با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، همدلی با شناختی، واقع‌گرایی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، مسئولیت‌پذیری با شناختی، روابط بین فردی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، کنترل تکانش با شناختی، انعطاف‌پذیری با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، خودابرازی با شناختی و مسئله مداری، خودشکوفایی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری) رابطه مثبت و معنا داری دارند. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که هوش هیجانی و سبک‌های مقابله ای می‌تواند از بروز استرس جلوگیری کند.

کلید واژه‌ها: هوش هیجانی؛ شیوه‌های مقابله؛ استرس

مقدمه

مفهوم مقابله برای مدت طولانی است که در روان‌شناسی مطرح بوده و شروع آن به صورت رسمی به دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ بر می‌گردد (لازاروس، ۱۹۹۳). شیوه‌های مقابله با فشار روانی می‌تواند به صورت مقابله مساله مداری، هیجان مداری یا اجتنابی باشد (اندلر و پارکر، ۱۹۹۰). شیوه مقابله مساله مداری شیوه ای است که برای تغییر یا اداره موقعیت‌های استرس زا مورد استفاده قرار می‌گیرد و شیوه مقابله هیجان مداری شیوه‌ای است که برای مهار واکنش‌های هیجانی مرتبط با عامل استرس زا به کار گرفته می‌شود. شیوه مقابله اجتناب مداری عبارت است از اجتناب (دوری عینی) از عامل استرس زا و انکار (دوری ذهنی) از عامل استرس زا (جانس و جانستون، ۱۹۹۷). در استفاده از این روش‌ها همیشه به کارگیری انواع روشها در موقعیت‌های متفاوت بهتر از استفاده از یک شیوه در تمام مواقع است (میلان، ۲۰۰۵). مهارت‌های مقابله با استرس دارای مفهومی گسترده است و شامل مولفه‌های شناختی رفتاری زیادی می‌باشد (لازارو و فولکمن، ۱۹۸۴). هیجان‌ها همیشه مورد توجه انسان بوده است، زیرا در هر تلاش و در هر اقدام مهم بشری، به طریقی نقش دارند. پیشرفت‌های اخیر در زمینه روان‌شناسی سلامت، بهداشت روان و طب رفتاری نقش هیجان را در سلامت و بیماری انسان‌ها مورد توجه قرار داده است (لیا و همکاران، ۲۰۰۳).

عبارت هوش هیجانی ابتدا در سال ۱۹۸۵ توسط وین پین مطرح و توسط دانیل گلن در سال ۱۹۹۵ محبوبیت یافت. بیشترین پژوهش‌ها در این زمینه توسط پیتر سالووی و جان مایر در دهه ۹۰ صورت گرفته است. در اوایل سال ۱۹۹۰ مایر و سالووی مدلی برای هوش هیجانی مطرح کردند این مدل، هوش هیجانی را به صورت ظرفیت درک اطلاعات هیجانی و استدلال در هنگام وجود هیجان تعریف می‌کند. آن‌ها توانایی‌های هوش هیجانی را به چهار زمینه زیر تقسیم می‌کنند: (۱) توانایی درک و تشخیص دقیق هیجان‌های خود و دیگران، (۲) توانایی استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تفکر، (۳) توانایی درک معانی هیجان‌ها، (۴) توانایی مدیریت و اداره کردن هیجان‌ها (مایر و سالووی، ۱۹۹۷).

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دختر خوابگاه دانشگاه رازی در سال ۸۸ می‌باشند. در این تحقیق ۱۱۸ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه رازی با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند.

ابزار

پرسشنامه هوش هیجانی بارن ان پرسشنامه هوش هیجانی بارن ان در سال ۱۹۹۷ بر پایه مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز تا همیشه تنظیم شد. این پرسشنامه دارا ۱۵ خرده‌مقیاس (حل مسئله، شادمانی، استقلال، تحمل فشار، خودآگاهی، خوش بینی، عزت نفس، همدلی، واقع‌گرایی، مسئولیت‌پذیری، روابط بین فردی، کنترل تکانش، انعطاف‌پذیری، خودابرازی و خودشکوفایی) می‌باشد. بارن ان (۱۹۹۷) میانگین کلی ضریب همسانی درونی را ۰/۷۶ بدست آورده است. در ایران نیز دهشیری (۱۳۸۲) به بررسی روایی و اعتبار این ابزار پرداخته است و ضریب اعتبار با فاصله زمانی ۴ ماه ۰/۷۳ محاسبه کرده است و روایی آن نیز تایید شده است.

پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای بلینگز و موس پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای بلینگز و موس (۱۹۸۱) دو نوع شیوه مقابله‌ای مسئله مدار و هیجان مدار را می‌سنجد. ضریب اعتبار پرسشنامه به روش دو نیم کردن ۰/۷۸ گزارش شده است.

نتایج

جدول ۱. ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با سبک‌های مقابله با استرس

هیجان مداری	مسئله مداری	اجتنابی	رفتاری	شناختی	سبک‌های مقابله با استرس مؤلفه‌های هوش هیجانی
۰/۱۰۱	**۰/۴۶۵	۰/۰۶۲	**۰/۳۰۰	**۰/۵۵۶	حل مسئله
۰/۰۲۷	**۰/۴۶۶	۰/۰۳۳	**۰/۳۳۳	**۰/۳۵۱	شادمانی
۰/۰۴۴	**۰/۳۸۴	-۰/۰۶۷	**۰/۳۹۸	**۰/۳۸۴	استقلال
۰/۰۰۷	**۰/۳۷۸	۰/۰۲۵	**۰/۲۸۷	**۰/۳۵۷	تحمل فشار
۰/۰۲۹	۰/۱۷۴	۰/۰۶۲	۰/۰۵۶	**۰/۳۷۷	خود آگاهی
۰/۰۱۱	**۰/۳۴۴	۰/۰۰۱	**۰/۲۵۱	**۰/۳۶۵	خوش بینی
-۰/۰۳۷	**۰/۳۶۷	-۰/۰۵۲	*۰/۲۰۷	**۰/۴۵۰	عزت نفس
۰/۱۴۳	۰/۱۱۷	۰/۰۶۵	۰/۰۸۷	۰/۱۹۳	همدلی
-۰/۰۹۴	**۰/۲۹۸	-۰/۰۹۵	**۰/۲۴۴	**۰/۲۷۰	واقع‌گرایی
۰/۰۷۵	*۰/۲۳۱	۰/۱۳۱	۰/۱۷۵	**۰/۲۸۰	مسئولیت‌پذیری
۰/۰۲۷	**۰/۲۵۷	-۰/۰۰۷	*۰/۱۸۶	**۰/۲۹۲	روابط بین فردی
۰/۱۸۱	۰/۱۶۵	-۰/۱۸۱	۰/۰۸۱	*۰/۱۹۸	کنترل تکانش
-۰/۰۰۹	**۰/۲۷۵	۰/۰۰۱	*۰/۲۳۰	**۰/۲۳۸	انعطاف‌پذیری
۰/۱۵۰	*۰/۲۲۰	-۰/۱۴۳	۰/۱۲۴	**۰/۲۴۶	خودابرازی
۰/۰۴۶	**۰/۴۴۲	۰/۰۴۸	**۰/۳۶۶	**۰/۴۰۸	خودشکوفایی

** معنی داری در سطح $P < 0.01$

* معنی داری در سطح $P < 0.05$

نتایج تحلیل همبستگی نشان می‌دهد که رابطه مؤلفه‌های هوش هیجانی با مؤلفه‌های سبک‌های مقابله با استرس (حل مسئله با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، شادمانی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، استقلال با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، تحمل فشار با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، خودآگاهی هیجانی با شناختی، خوش بینی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، عزت نفس با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، همدلی با شناختی، واقع گرایی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، مسئولیت پذیری با شناختی، روابط بین فردی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، کنترل تکانش با شناختی، انعطاف پذیری با شناختی، رفتاری و مسئله مداری، خودابرازی با شناختی و مسئله مداری، خودشکوفایی با شناختی، رفتاری و مسئله مداری) رابطه مثبت و معنی داری دارند.

بحث

سازه هوش هیجانی به تفاوت افراد در پردازش، ادراک، تنظیم و مدیریت هیجان اشاره دارد. از این رو، به نظر می‌رسد که این تفاوت‌ها تأثیر معنی داری بر نحوه زندگی ما همچون، سلامت جسم و روان، کیفیت زندگی و اضطراب و استرسی که ما تجربه می‌کنیم داشته باشد (نلس و همکاران، ۲۰۰۰) تحقیقات قبلی ثابت کرده است که هوش هیجانی پایین با سطح بالای افسردگی و استرس رابطه دارد (داودا و هررت، ۲۰۰۰) و بار-اون و پارلیر (۲۰۰۰) نیز کنترل استرس و توانایی انطباق را دو عنصر اصلی هوش هیجانی دانسته‌اند. به بیان دیگر مقابله انطباقی و کارآمد به فرد اجازه می‌دهد تا در یک دنیای پر از چالش رشد کند. همچنین میکولاکزاک و لامینت (۲۰۰۸) هوش هیجانی را در مقابله با استرس‌های زندگی یک عامل میانجی مهم در نظر گرفته‌اند.

منابع

- دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۲). هنجاریابی پرسشنامه بارن اون (EQ-I). برای ارزیابی جنبه‌های مختلف هوش دانشجویان دانشگاه های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. منتشر نشده دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- Billings AG, Moos RH.(1981) The role of coping responses and social; resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, 4,139-157.
- Dawda D, Hart SD.(2000) Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar- On emotional quotient inventory (EQ-i) in university students. *Journal of Personality and Individual Differences*. 28,4 797-812.
- Endler, N. S & Parker, J. D. A. (1990). Coping inventory for stressful situations Manual *Multi-Health System*.
- Jones, M., & Jounston, D. (1997) Distress, stress and coping in first year student nurses. *Journal of Advanced Nursing* 26. 475-482.
- Lazarus, R. (1993). Stress, Appraisal and Coping Capaciteies. *Coping Theory and Research Psychosomatic Medicine*. 55,234-247.
- Lazarus,R. S, & Folkman,(1984).*stress appraisal and coping*. New York: springer
- Liau A.K; Liau, A.W; Teoh, G.B & Liau M.T. (2003). The case for emotional literacy: the influence of emotional intelligence on problem behaviors in Malaysian secondary school students. *Journal of Moral Education*. 32151-66.
- Mayer,J, Salovey P. (1997). What is emotional intelligence? New York: Basic Books,
- Mayer, J., & Salovey, p.(1995) Emotional Intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.

- MC millan S.(2005) Improving coping skills benefits Family caregivers of hospice patients with cancer in Florida.
- Mikolajczak, M. & Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and individual differences*. 44,7, 1445-1453.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M. & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible. *journal of personality and Individual differences*. 36-37.