

رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله ای با تاب آوری دانشجویان دانشگاه خوارزمی

آتنا نشاگران^{۱*}، محمد حاتمی^۲^۱کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز atehena-nasha@yahoo.com^۲عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله ای با تاب آوری دانشجویان و مقایسه هر ۳ متغیر در بین دو جنس مذکر و مونث می‌پردازد. نمونه مورد پژوهش شامل ۱۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه تربیت معلم (۷۰ پسر و ۸۰ دختر) می‌باشد که به شیوه تصادفی انتخاب شدند. ابزار مورد پژوهش شامل پرسشنامه‌های هوش هیجانی شات، مقابله با موقعیت‌های استرس زا (CISS) و تاب آوری کونور و دیویدسون (CD-RISC) است. نتایج بررسی‌ها نشان داد بین هوش هیجانی و سبک‌های مقابله ای مردان و زنان تفاوت معناداری وجود ندارد، اما تاب آوری مردان بیشتر از زنان است. همچنین نتایج پژوهش حاکی از آن است که تمامی مولفه‌های هوش هیجانی و از میان مولفه‌های سبک‌های مقابله ای، سبک مقابله ای مساله مدار با تاب آوری دانشجویان همبستگی مثبت دارد.

کلید واژه‌ها: هوش هیجانی؛ سبک‌های مقابله ای؛ تاب آوری؛ دانشجویان

مقدمه

طبق آمارهای سازمان بهداشت جهانی، انواع آسیب‌های روانی - اجتماعی در اغلب جوامع به طور نگران کننده ای رو به افزایش است. اختلالات روانی، وابستگی‌های دارویی و رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکاری به ویژه در نسل جوان روندی صعودی پیدا کرده است. ورود به دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان تنش زاست به ویژه اگر نیازمند جدایی از خانواده باشد و دانشجویان با مسائلی و مشکلات زیادی مواجه می‌شوند (محمد خانی و باش قره، ۱۳۸۷). در این مرحله آنچه که اهمیت پیدا می‌کند تاب آوری دانشجویان است که چگونه در برابر شرایط پرخطر و ناگوار واکنش نشان می‌دهد.

در سال‌های اخیر رویکرد روانشناسی مثبت گرا با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روانشناسی قرار گرفته است. این رویکرد بر شناسایی سازه‌ها و پرورش توانمندی‌هایی تأکید می‌کند که ارتقا سلامت و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. تاب آوری مهمترین راهبردی است که در این رویکرد مورد توجه پژوهشگران است. تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (خداجویی، ۱۳۸۷). استرس‌های محیطی جوانان را در مقابل اختلالات روانی آسیب پذیر می‌کند و سازگاری آنان را با محیط به چالش می‌کشد. قدرت مقابله با این استرس‌ها بسیار حائز اهمیت است و هر فرد بر اساس سبک مقابله ای خود در شرایط تحت فشار و پر خطر واکنش نشان می‌دهد. (زارعان، اسداله پور، بخشی پور، ۱۳۸۷). علاوه بر این هوش هیجانی شامل درک، فهم و استدلال و اداره هیجان در خود و دیگران است (سالووی و همکاران ۲۰۰۰) و مجموعه از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی است که توانایی فرد برای کسب موفقیت در مقابله با اقتضانات محیطی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث فائق آمدن بر نشانه‌ها و نیازهای محیط می‌گردد (بار اون ۱۹۹۷). در نتیجه از جمله عوامل بسیار مهم که در تاب آوری می‌تواند تأثیر داشته باشد، هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله ای است. این پژوهش به منظور بررسی رابطه هوش هیجانی، مهارت‌های مقابله ای و تاب آوری در دانشجویان طراحی شده است.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

نمونه پژوهشی حاضر شامل ۱۵۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر می‌باشد که به طور تصادفی خوشه‌ای از بین ساکنین خوابگاه انتخاب شده‌اند. ۵۳/۳ درصد شرکت‌کنندگان را دختران و ۴۶/۷ درصد شرکت‌کنندگان را پسران تشکیل می‌دهند که معادل ۸۰ شرکت‌کننده دختر و ۷۰ شرکت‌کننده پسر است. دامنه سنی گروه مورد مطالعه در این پژوهش بین ۱۸ تا ۲۵ سال و میانگین سن افراد ۲۰/۷ سال است. این میانگین برای دختران ۲۰/۹ و برای پسران ۲۰/۴ می‌باشد.

ابزار

مقیاس هوش هیجانی شوت: در این تحقیق از مقیاس خود سنجی هوش هیجانی شوت که توسط شوت و همکاران در سال ۱۹۹۷ و بر اساس الگوی اولیه هوش هیجانی مایر و سالووی (۱۹۹۰) ساخته شده است. این مقیاس ۳ مولفه دارد که عبارتند از: مولفه‌های تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره برداری هیجان، سیاروچی، دین و اندرسون (۲۰۰۰) اعتبار این ابزار را بر روی نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله ۰/۸۴ و برای خرده مقیاس ابزار هیجان، تنظیم هیجان و بهره برداری به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۶، ۰/۵۵ گزارش نمودند. خسرو جاوید (۱۳۸۱) اعتبار مقیاس هوش هیجانی کل را بر پایه آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش نموده است. (محمد خانی، باش قره، ۱۳۸۷)

مقیاس مقابله با موقعیت‌های استرس زا (CISS): که توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) ساخته شده است. این مقیاس دارای دو فرم (بزرگسالان و جوانان) است که شامل ۴۸ آیتم می‌باشد. این ۴۸ آیتم سه زمینه اصلی رفتارهای مقابله‌ای را در بر می‌گیرد. ۱۶ ماده رفتارهای مساله‌مداری را می‌سنجد. ۱۶ ماده رفتارهای هیجان‌مداری را می‌سنجد و ۱۶ ماده دیگر رفتارهای اجتنابی را می‌سنجد. سوالات به صورت گزینه‌های ۵ درجه‌ای (عدد ۱ اصلا و ۵ همیشه) می‌باشد. این مقیاس در ایران توسط اکبرزاده ترجمه شده است. اعتبار این مقیاس از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه اندلر و پارکر (۱۹۹۰) برای سبک‌های سه‌گانه بدست آمده است. (محمد خانی، باش قره، ۱۳۸۷).

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD-RISC): کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱ تا ۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری این ابزار را تهیه کردند و معتقدند که این ابزار قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور است (محمدی ۱۳۸۴). این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد و در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود و دارای یک نمره کل است. محمدی (۱۳۸۴) در تحقیقی با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ضریب اعتبار برابر ۰/۸۹ به دست آورد. جو کار (۱۳۸۶) نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، همسانی درونی ۰/۹۳ برای این مقیاس گزارش داد.

شیوه اجرا

پس از انتخاب گروه نمونه با مراجعه به اتاق‌ها در خوابگاه‌های مورد نظر و بیان اهداف تحقیق، پرسشنامه‌ها که به ترتیب به هم الحاق شده بودند بصورت همزمان پخش شدند. مدت زمان پاسخدهی ۴۰ دقیقه بود و بعد از این مدت پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شدند. پرسشنامه‌های ناقص، جدا و از دور محاسبات خارج شدند. در نهایت ۱۵۰ پرسشنامه برای تحلیل باقی ماند. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در آمار توصیفی از میانگین و فراوانی و در آمار استنباطی برای بررسی رابطه دو به دو متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و مقایسه میانگین نمرات پسران و دختران در متغیرهای پژوهش از آزمون MANOVA و برای پیش‌بینی متغیر وابسته از تحلیل رگرسیون گام به گام مورد استفاده قرار گرفت.

نتایج

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک جنسیت

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
تنظیم هیجان دختران	۳۹/۱	۵/۴
پسران	۴۰	۵/۸
ارزیابی هیجان دختران	۴۴/۹	۶/۵
پسران	۴۶	۶/۷
بهره‌گیری از دختران	۳۶/۳	۴/۹
هیجان پسران	۳۶	۴/۶
هوش هیجانی دختران	۱۲۰/۳	۱۴/۹
پسران	۱۲۳/۳	۱۵/۵
سبک اجتنابی دختران	۱۹/۱	۵/۷
پسران	۱۸/۹	۴/۸
سبک مسئله دختران	۲۳/۴	۴/۴
مدار پسران	۲۵/۲	۴
سبک هیجان - دختران	۲۳/۷	۵
مدار پسران	۲۲/۷	۵/۱
تاب آوری دختران	۷۹/۴	۳۱/۶
پسران	۸۸/۲	۱۲/۲

همانطور که مشاهده می‌شود میانگین هوش هیجانی کلی پسران در مقایسه با دختران اندکی بالاتر است اما تفاوت معنا دار نیست. همچنین بین نمرات دختران و پسران در مولفه‌های هوش هیجانی (تنظیم هیجان، ارزیابی هیجان، بهره‌گیری هیجان) و مولفه‌های سبک‌های مقابله‌ای (سبک اجتنابی، مسئله مدار و هیجان مدار) تفاوت معناداری مشاهده نشد. مقایسه نمرات شرکت‌کنندگان در متغیر تاب آوری نشان می‌دهد که میانگین دانشجویان پسر از دختران به طور معنی داری بیشتر است.

جدول ۲. همبستگی بین مؤلفه‌ها

تنظیم هیجان	ارزیابی هیجان	بهره‌گیری از هیجان	هوش هیجانی	مقابله اجتنابی	مقابله مسئله مدار	مقابله هیجان مدار	تاب آوری
تنظیم هیجان	۱						
ارزیابی هیجان	۰/۷**	۱					
بهره‌گیری هیجان	۰/۶۸**	۰/۶۹**	۱				
هوش هیجانی	۰/۸۹**	۰/۹۱**	۰/۸۷**	۱			
مقابله اجتنابی	-۰/۱۰**	-۰/۱۴**	۰/۰۹	۰/۰۶	۱		
مقابله مسئله مدار	-۰/۳۵**	-۰/۴۰**	۰/۴۳**	۰/۴۴**	۰/۱۹	۱	
مقابله هیجان مدار	-۰/۱۰	-۰/۷۰	۰/۴۶**	-۰/۱۹	۰/۰۳	-۰/۱۹	۱
تاب آوری	۰/۵۶**	۰/۴۹**	۰/۷۲**	۰/۶۵**	-۰/۱۵	۰/۵۲**	-۰/۴۰**

** معنی داری در سطح ۰/۰۱ * معنی داری در سطح ۰/۰۵

یافته‌های پژوهشی در این بخش حاکی از این است که بین نمرات تاب‌آوری با راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی و هیجان‌مدار همبستگی منفی وجود دارد که تنها رابطه بین تاب‌آوری و مقابله هیجان‌مدار معنادار شده است. بین تاب‌آوری با تمام مولفه‌های هوش هیجانی و راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره با استفاده از روش گام به گام نشان داد که از بین ۷ متغیر پیش‌بین (سه سبک مقابله‌ای + ۴ مولفه هوش هیجانی) به ترتیب، دو متغیر بهره‌گیری از هیجان‌ها و سبک مساله‌مدار وارد معادله رگرسیون شدند. بهره‌گیری از هیجان‌ها به تنهایی ۵۲٪ از واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کند، آزمون آماری F برای معنی‌داری ضریب همبستگی برابر با ۹۵/۶ است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. بهره‌گیری از هیجان‌ها و سبک مقابله‌ای مساله‌مدار با هم ۵۷/۵٪ از واریانس تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کنند، آزمون آماری F برای معنی‌داری ضریب همبستگی برابر با ۵۸/۹ است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. به این ترتیب با کم کردن سهم خالص بهره‌گیری از هیجان‌ها در تبیین تاب‌آوری مشخص می‌شود که سبک مساله‌مدار ۵ درصد از واریانس تاب‌آوری را تبیین می‌کند.

بحث

در پژوهش‌های انجام شده بیان می‌شود که زنان بیشتر از راهبردهای هیجانی و مردان از راهبردهای اجتنابی بیشتر استفاده می‌کنند، اما در این پژوهش تفاوتی بین دختران و پسران دیده نشده است. نتایج نشان داد که هوش هیجانی دختران و پسران تفاوت معناداری ندارد و این نتایج با نتایج پژوهش انکلبرگ و اسجورگ (۲۰۰۴) همسوست. مهارت‌های مقابله‌ای مردان و زنان نیز با هم تفاوتی نداشت و این نتایج همسو با بررسی‌های دایفول (۱۹۹۹) می‌باشد. براساس نتایج بدست آمده تاب‌آوری در بین دو جنس متفاوت بود. تاب‌آوری در پسران بیشتر از دختران بدست آمد. به عبارتی پسران در برخورد با شرایط ناگوار و استرس‌زا و خطرناک بیشتر به تعادل پایه می‌رسند و سازگاری و تطابق سازنده و مثبت در برخورد با مشکلات و رفتاری‌های پسران بیشتر از دختران است. قابلیت مردان در برقراری تعادل زیستی - روانی - معنوی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز نسبت به زنان برتری دارد که این نتیجه بسیار حائز اهمیت است چرا که آسیب‌پذیرتر بودن زنان را می‌توان از آن استنباط کرد. تمام مولفه‌های هوش هیجانی به خصوص بهره‌گیری از هیجان با تاب‌آوری همبستگی مثبت دارند و از روی هوش هیجانی می‌توان تاب‌آوری را پیش‌بینی کرد. یعنی کسانی که در تنظیم هیجان، ارزیابی هیجان و بهره‌گیری هیجان مهارت بیشتری را داشته باشند در برابر شرایط مخاطره‌آمیز و استرس‌زا مقاوم‌تر و تاب‌آورتر باشند. این یافته‌ها با تحقیق جوکار (۱۳۸۶) و خداجوادی (۱۳۸۷) که از مقیاس خودسنجی تاب‌آوری در پژوهش خود استفاده نمودند، همخوانی دارد. بین تاب‌آوری و سبک مقابله‌ای مساله‌مدار رابطه مستقیم و بین تاب‌آوری و سبک مقابله‌ای اجتنابی و هیجان‌مدار رابطه معکوس وجود دارد و تنها سبک مقابله‌ای مساله‌مدار است که می‌تواند تاب‌آوری افراد را پیش‌بینی کند و سبک مقابله‌ای اجتنابی و هیجان‌مدار باعث ایجاد تاب‌آوری نمی‌شود. در مجموع تمام مولفه‌های هوش هیجانی به ویژه بهره‌گیری از هیجان و از میان مولفه‌های مقابله، سبک مقابله‌ای مساله‌مدار با هم می‌توانند تاب‌آوری را پیش‌بینی کنند، یعنی کسانی که هوش هیجانی بالا و سبک مقابله‌ای مساله‌مدار داشته باشند، افرادی هستند تاب‌آور که احساس ارزشمندی، مهارت در حل مساله، کفایت اجتماعی، خوش‌بینی و همدلی در آنها صدق می‌کند. (کیانی دهکردی، ۱۳۸۳). به عقیده محققان (گلمن، ۲۰۰۳)، هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای از طریق آموزش‌های منظم و مفید تقویت می‌شود. لذا نتیجه این پژوهش می‌تواند زمینه‌ساز انجام تحقیقات مداخله‌ای جهت پرورش تاب‌آوری در دانشجویان گردد و با آموزش مهارت‌های هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای در پیشگیری از بروز مشکلات رفتاری مفید واقع شود.

از محدودیت‌های این پژوهش این بود که نمونه آن فقط شامل دانشجویان ساکن خوابگاه یک دانشگاه بوده و قدرت تعمیم نتایج آن محدود

بود.

منابع

- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسی معاصر، ۲، ۲، ۱۷-۱۰.
- زارغان، مصطفی؛ اسداله پور، امین و بخشی پور، عباس. (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های حل مساله با سلامت عمومی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۳، ۱۷۲، ۳۱-۳۸.
- خداجوادی، رحیم. (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. پایان‌نامه دکتری تخصصی روانپزشکی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- محمدخانی، شهرام و باش قره، رقیه (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با سلامت عمومی دانشجویان. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۲، ۱، ۲۵-۲۰.
- کیانی دهکردی، منصوره. (۱۳۸۳). بررسی عوامل عینی و مداخله‌پذیر تاب‌آوری در برابر وابستگی به مواد در پسران مردان وابسته و غیر وابسته. پایان‌نامه دکتری تخصصی روانپزشکی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

Bar-on, R.(1997).Bar-on emotional quotient inventory. *Toronto Multi-Health System Inc.*

Salovey.P., Bedell.B.T.,Detwiler.J.B& Mayer.G.D. (2000). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process .In.C.R.(Eds), coping: the psychology of what works .New York.*Oxfords university press.*

Goleman.D.(2003). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Journal of personality and individual differences.*38,83-110.

Englberg.E&Sjoberg.L(2004).Emotional intelligence, affected intensity and social adjustment. *Personality and Individual Diffrences.*37,533-542.

Difole,K(۱۹۹۹).Cping with treatment-related stress: effect on patient adherence in hemodialysis.*journal of Consulating and Cilinical Psychology.*63,454-459.