

## بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس دانشجویان دانشگاه آزاد

### اسلامی واحد رودهن

دکتر غلام‌حسین حیدری تفرشی\*

قنبرعلی دلفان آذری\*\*

#### چکیده

این پژوهش با عنوان «بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن» است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در نیم‌سال اول ۸۹-۸۸ تشکیل می‌دهند که ۲۳,۹۰۰ نفر هستند و به صورت نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی ساده با استفاده از جدول مُرگان ۳۸۴ نفر انتخاب شده است. ابزار پژوهش مذکور ۲ پرسشنامه استاندارد سریا شرینگ و کالات است که ضریب آلفای کرونباخ در هوش هیجانی ۰/۸۹ و مهارت‌های مقابله با استرس ۰/۹۲ می‌باشد. ابعاد اصلی هوش هیجانی با عنایت به مبانی نظری به ۵ مؤلفه تقسیم می‌شود: ۱. خودآگاهی ۲. مدیریت بر خود ۳. آگاهی اجتماعی ۴. مهارت‌های اجتماعی ۵. خودانگیزی. مؤلفه‌های اصلی مهارت‌های مقابله با استرس به دو دسته کلی تقسیم می‌شود: ۱. مهارت‌های کنارآیی متمرکز بر مسئله ۲. مهارت‌های کنارآیی متمرکز بر هیجان. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی شامل (ضریب همبستگی، تحلیل واریانس، آزمون فریدمن) استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که ۱. بین مؤلفه خودآگاهی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس هیچ رابطه‌ای وجود ندارد. ۲. بین مؤلفه خودانگیزی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه معنی‌داری وجود دارد. ۳. بین مؤلفه همدلی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه معنی‌داری وجود دارد. ۴. بین مؤلفه مهارت‌های اجتماعی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه معنی‌داری وجود دارد. ۵. بین مؤلفه خودتنظیمی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه معنی‌داری وجود ندارد. آزمون فریدمن رتبه‌بندی مؤلفه‌ها را این گونه بیان می‌کند: ۱. خودآگاهی، ۲. خودتنظیمی، ۳. همدلی، ۴. مهارت‌های اجتماعی و ۵. خودانگیزی. واژه های کلیدی: هوش هیجانی، مهارت‌های مقابله با استرس، دانشجویان.

---

\* استادیار و رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

\*\* دانش آموخته کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

## مقدمه

هوش هیجانی به عنوان یک پدیده مورد توجه نه تنها حاوی جنبه تئوریک روان‌شناختی است، بلکه در میدان عمل با ارتقای آن می‌توان برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی پاسخ‌های مناسبی یافت. امروزه مقالات، کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی متعددی در رابطه با EQ تدوین می‌شود که همگی تلاشی است برای نشان دادن راهکارهای نو در مقابله با مشکلات فردی و بین‌فردی در جوامع پیچیده کنونی. امروزه، بین‌یادگیری، امتحان دادن و نمره گرفتن با آنچه که لازمه زندگی مدرن و روابط پیچیده بین‌فردی کنونی است، تفاوت زیادی قایل شده‌اند. همه ما انسان‌هایی را می‌شناسیم که در ظاهر از تحصیلات بالایی برخوردارند و نمرات درخشانی گرفته‌اند، ولی در عمل و صحنه اجتماع و مسئولیت بسیار شکننده و دارای زندگی نه چندان خوب و حتی گاه بسیار ملامت‌بار هستند. واقعیت هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در این زمینه نیز می‌تواند پاسخگوی بسیاری از چراها باشد. آمارها نشان می‌دهد ۸۰٪ موفقیت انسان‌ها به هوش هیجانی آنان بستگی دارد. امروزه هوش هیجانی به عنوان نوعی هوش تبیین شده است که شامل درک دقیق هیجان‌های خود شخص و هم تعبیر دقیق حالات هیجانی دیگران است. هوش هیجانی فرد را از نظر هیجانی ارزیابی می‌کند؛ به این معنی که فرد به چه میزانی از هیجان‌ها و احساس‌ها خود آگاهی دارد و چگونه آن‌ها را کنترل و اداره می‌کند، نکته قابل توجه در راستای هوش هیجانی این است که توانایی‌های هوش هیجانی ذاتی نیستند، آن‌ها می‌توانند آموخته شوند.

هوش هیجانی شامل توانایی ادراک، ابراز، فهم و کنترل هیجان‌های خود و دیگران است. به عبارت دیگر، هوش هیجانی عبارت است از پردازش مناسب اطلاعاتی که بار هیجانی دارند و استفاده از آن در جهت فکر کردن و برقراری ارتباط لازم است (اکبرزاده، ۱۳۸۳).

مفهوم هوش هیجانی ژرفای تازه‌ای به هوش انسان بخشیده و آن را به توانایی ارزیابی هوش عمومی فرد از خود گسترش داده است. هوش هیجانی با شناخت فرد از خودش و دیگران، ارتباط با دیگران و سازگاری و انطباق با محیط پیرامون که برای موفق شدن در برآوردن خواسته‌های اجتماعی لازم است. در واقع، می‌توان گفت هوش هیجانی در دستیابی فرد به موفقیت در حوزه‌های مختلف تحصیلی و شغلی نقش به مراتب مهم‌تری از هوش عمومی داشته باشد

(ساوولی و یار، ۱۹۹۹).

در تحقیقات پرکین، مایر، کاروسو و سالووی (۲۰۰۷) دریافتند جوانانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند، توانایی بهتری برای اداره کردن و مدیریت نسبت به جوانانی که از میزان هوش هیجانی پایینی برخوردار هستند، دارند.

کارلتن (۲۰۰۵) در پژوهشی تحت عنوان «رابطه بین سازگاری روحی و فشار روانی فرد» معلوم شد که اگر مکانیسمی به عنوان کنار آمدن در این افراد تقویت شود، اثراتی مانند پیشرفت در موقعیت فرد، شغل و آموزش به وجود می‌آید.

نتایج تحقیق شایس و نیکلا (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای با عنوان «بررسی ارتباط هوش هیجانی با عملکرد سلامت روانشناختی و جسمانی» نشان داد که بین هوش هیجانی و سلامت روانشناختی و جسمانی رابطه وجود دارد و آن‌هایی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردار بودند، سلامت روانشناختی بیشتری داشتند.

لذا، این پژوهش در صدد پاسخ به این سؤال است که هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله با استرس در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن چه رابطه‌ای دارد؟

### سؤال‌های پژوهش

- ۱- بین مؤلفه خودآگاهی هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟
- ۲- بین مؤلفه خودانگیزی هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟
- ۳- بین مؤلفه همدلی هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟
- ۴- بین مؤلفه مهارت‌های اجتماعی هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟
- ۵- بین مؤلفه خودتنظیمی هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟
- ۶- اولویت‌بندی هر یک از مؤلفه‌های هوش هیجانی چگونه است؟

### روش پژوهش

باتوجه به موضوع پژوهش «بررسی رابطه هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن» از نوع توصیفی-همبستگی است؛ لذا، به دنبال

اکتشاف توصیف و تبیین داده‌ها و اطلاعات می‌باشد.

### جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش عبارت است از کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن که تعداد آن‌ها ۲۳,۹۰۰ دانشجو می‌باشد.

### نمونه مورد پژوهش و روش نمونه‌گیری

با توجه به حجم جامعه آماری نمونه‌ای با حجم ۳۸۴ نفر از طریق جدول مورگان و از طریق نمونه‌گیری طبقه‌بندی تصادفی ساده اجرا شده است.

### یافته‌های پژوهش

سؤال نخست پژوهش: بین مؤلفه خودآگاهی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟

برای بررسی این رابطه از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۱. آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین خودآگاهی و مهارت‌های مقابله با استرس

مهارت‌های مقابله با استرس		
۰/۰۳۵	ضریب همبستگی	
۰/۲۵۰	سطح معنی‌داری	خودآگاهی
۳۸۴	تعداد	

با توجه به مقدار ضریب همبستگی پیرسون مشاهده می‌شود عدم وجود رابطه خطی بین خودآگاهی و مهارت‌های مقابله با استرس رد نمی‌شود و رابطه خطی بین آن‌ها وجود ندارد. متغیر خودآگاهی تنها ۰/۱ از تغییرات مهارت‌های مقابله با استرس را تعیین می‌کند.

سؤال دوم پژوهش: بین مؤلفه خودانگیزختگی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟

برای بررسی رابطه بین خودانگیزختگی و مهارت‌های مقابله با استرس از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۲. آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین خودانگیزختگی و مهارت‌های مقابله با استرس

مهارت‌های مقابله با استرس		
۰/۱۶۳	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۱	سطح معنی‌داری	خود انگیزختگی
۳۸۴	تعداد	

با توجه به مقدار ضریب همبستگی پیرسون عدم وجود رابطه خطی بین خودانگیزختگی و مهارت‌های مقابله با استرس رد می‌شود و رابطه خطی بین آن‌ها وجود دارد. به عبارتی، بین خودانگیزختگی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه معنی‌دار وجود دارد. به طوری که با افزایش خودانگیزختگی استرس کاهش می‌یابد و بالعکس.

سؤال سوم پژوهش: بین مؤلفه همدلی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟ برای بررسی این رابطه از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۳. آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین همدلی و مهارت‌های مقابله با استرس

مهارت‌های مقابله با استرس		
۰/۱۳۷	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۴	سطح معنی‌داری	همدلی
۳۸۴	تعداد	

با توجه به مقدار ضریب همبستگی پیرسون به دست آمده ۰/۱۳۷ با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۴ و مقایسه این سطح معنی‌داری با ۰/۰۵ مشاهده می‌شود عدم وجود رابطه خطی بین همدلی و مهارت‌های مقابله با استرس رد می‌شود و رابطه خطی بین آن‌ها وجود دارد. به عبارتی، بین همدلی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه معنی‌دار وجود دارد.

سؤال چهارم پژوهش: بین مؤلفه مهارت‌های اجتماعی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟

برای بررسی رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های مقابله با استرس از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۴. آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های مقابله با استرس

مهارت‌های مقابله با استرس		
۰/۱۸۴	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۰	سطح معنی‌داری	مهارت‌های اجتماعی
۳۸۴	تعداد	

با توجه به مقدار ضریب همبستگی پیرسون به دست آمده ۰/۱۸۴ با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰ و مقایسه این سطح معنی‌داری با ۰/۰۵ مشاهده می‌شود عدم وجود رابطه خطی بین مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های مقابله با استرس رد می‌شود و رابطه خطی بین آن‌ها وجود دارد. به عبارتی، بین مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه معنی‌دار وجود دارد. به طوری که با افزایش مهارت‌های اجتماعی، استرس کاهش می‌یابد و بالعکس.

سؤال پنجم پژوهش: بین مؤلفه خودتنظیمی هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟ برای بررسی رابطه بین خودتنظیمی و مهارت‌های مقابله با استرس از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

جدول ۵. آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های مقابله با استرس

مهارت‌های مقابله با استرس		
۰/۰۱۹	ضریب همبستگی	
۰/۳۵۲	سطح معنی‌داری	خود تنظیمی
۳۸۴	تعداد	

با توجه به مقدار ضریب همبستگی پیرسون به دست آمده ۰/۰۱۹ با سطح معنی‌داری ۰/۳۵۲ و مقایسه این سطح معنی‌داری با ۰/۰۵ مشاهده می‌شود عدم وجود رابطه خطی بین خود تنظیمی و مهارت‌های مقابله با استرس رد نمی‌شود و رابطه خطی بین آن‌ها وجود ندارد. متغیر خود تنظیمی تنها ۰/۱ از تغییرات مهارت‌های مقابله با استرس را تعیین می‌کند.

سؤال ششم پژوهش: اولویت‌بندی هر یک از مؤلفه‌های هوش هیجانی چگونه است؟  
 به منظور اولویت‌بندی هر یک از مؤلفه‌های هوش هیجانی از آزمون فریدمن استفاده شده است.

جدول ۶. میانگین رتبه‌های مؤلفه‌های هوش هیجانی

مؤلفه‌ها	میانگین رتبه‌ها
خود آگاهی	۳/۴۸
خود انگیزندگی	۲/۵۴
همدلی	۳/۰۱
مهارت‌های اجتماعی	۲/۹۴
خود تنظیمی	۳/۰۲

جدول ۷. آزمون فریدمن

تعداد	۳۸۴
آماره کای دو	۶۹/۳۶۵
درجه آزادی	۴
سطح معنی‌داری	۰/۰۰۰

با توجه به جدول آزمون فریدمن و آماره کای دو ۶۹/۳۶۵ با ۴ درجه آزادی و سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰ و مقایسه این سطح معنی‌داری با  $\alpha = 0/05$  مشاهده می‌شود فرض صفر مبنی بر یکسان بودن اولویت هر یک از مؤلفه‌ها رد می‌شود، هم‌چنین، با توجه به جدول مربوط به میانگین رتبه‌ها مشاهده می‌شود مؤلفه اول (خود آگاهی) در اولویت اول، مؤلفه پنجم (خود تنظیمی) در اولویت دوم، مؤلفه سوم (همدلی) در اولویت سوم، مؤلفه چهارم (مهارت‌های اجتماعی) در اولویت چهارم و مؤلفه دوم (خود انگیزندگی) در اولویت پنجم قرار دارد.

### بحث و نتیجه گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد ۴۵/۸ درصد افراد مورد بررسی زن و ۵۴/۲ درصد آن‌ها مرد هستند. ۲۴ درصد از افراد مورد بررسی رشته تحصیلی‌شان علوم پایه، ۲۰/۱ درصد فنی و مهندسی و ۵۵/۹ درصد رشته تحصیلی‌شان علوم انسانی بوده است. میانگین نمره هوش هیجانی افراد مورد بررسی از ۵ نمره ۱/۵۷، میان نمره هوش هیجانی آن‌ها ۱/۴۸ و انحراف استاندارد ۰/۴۳ می‌باشد. پایین‌ترین نمره هوش هیجانی افراد مورد مطالعه ۰/۷۸ و بالاترین آن‌ها ۲/۷۲ بوده است. در ضمن ۲۵ درصد افراد مورد بررسی نمره هوش هیجانی‌شان ۱/۲۵ تا ۲۵ درصد آن‌ها بین ۱/۲۵ تا ۱/۴۸، ۲۵ درصد آن‌ها بین ۱/۴۸ تا ۱/۸۳ و ۲۵ درصد دیگر بیش از ۱/۸۳ (بین ۱/۸۳ تا ۱/۷۲) بوده است.

توزیع نمره هوش هیجانی افراد کمی نامتقارن بوده و کمی چوله به راست می‌باشد؛ یعنی کمی از نرمال انحراف دارد. میانگین نمره مهارت‌های مقابله با استرس افراد مورد بررسی از ۵ نمره ۱/۵۵، میان نمره مهارت‌های مقابله با استرس آن‌ها ۱/۴۷ و انحراف استاندارد ۱/۴۹ می‌باشد. پایین‌ترین نمره مهارت‌های مقابله با استرس آن‌ها ۱/۴۷ و انحراف استاندارد ۱/۴۹ می‌باشد. پایین‌ترین نمره مهارت‌های مقابله با استرس افراد مورد مطالعه ۰/۶۸ و بالاترین آن‌ها ۲/۸۲ بوده است. در ضمن ۲۵ درصد از افراد مورد بررسی نمره مهارت‌های مقابله با استرس‌شان ۱/۱۸ و پایین‌تر، ۲۵ درصد آن‌ها بین ۱/۱۸ تا ۱/۴۷ و ۲۵ درصد آن‌ها بین ۱/۴۷ تا ۱/۸۷ و ۲۵ درصد دیگر بیش از ۱/۸۷ (بین ۱/۸۷ تا ۲/۸۲) بوده است. در نتیجه توزیع نمره مهارت‌های مقابله با استرس افراد تقریباً متقارن بوده و از توزیع نرمال انحراف ندارد. به طور کلی، با توجه به این که از ۵ مؤلفه هوش هیجانی ۳ مؤلفه ارتباط مستقیم و معنی‌داری با مهارت‌های مقابله با استرس دارد، آزمون‌های آماری بیان می‌کند بین هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس رابطه معنی‌داری وجود دارد.

### منابع

- آزاد، حسین. (۱۳۸۰). آسیب‌شناسی روانی. تهران: بعثت.

- ابوالمعالی، خدیجه و همکاران. (۱۳۷۹). هفت ویتامین C. انتشارات ساوالان.
- اکبری، محمد و همکاران. (۱۳۸۶). بررسی هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه اراک و رابطه آن با اضطراب رایانه. فصلنامه اصول بهداشت روانی. سال نهم، پاییز و زمستان.
- بنی‌سی، پری‌ناز و دلفان آذری، قنبرعلی. (۱۳۸۸). رابطه بین مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی. طرح پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۴). بررسی رابطه هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. جلد ۵. شماره ۱۸.
- سبحانی‌نژاد، مهدی. (۱۳۸۷). هوش هیجانی و مدیریت در سازمان. یسپرون.
- شاه‌قلیان، مهناز. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. تابستان.
- فرهادی ثابت، عباس. (۱۳۸۴). مهارت‌های مقابله با استرس. چاپار فرزندگان.
- گنجی، حمزه. (۱۳۸۶). بهداشت روانی. انتشارات ارسباران.

- Abdin and Robinson. (2002). Primary teachers knowledge and acquisition of stress relieving strategies, British. Journal of educational psychology, Vol 66.
- Ben Shalet. (1988). Headteacher stress. Coping and health. Aldershot, Avebury.
- Blalock. J. Joiner. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression.
- Brackett, M.A.; Mayer, J.D. & Warner, R.M. (2004). Emotional Intelligence and Its Relation to Everyday Behaviour. Personality and Individual Differences. 36, 1387-1402.
- Cecchini, Jose, Gonzales, Carman. (2001). Occupational stress, burnout and health in teachers, a methodological and theoretical analysis, Review of educational Research.
- Celeya, Hunce. (2001). Stress, social support and fear of disclosure, British journal of health psychology.

- Ciarrochi, J; Deanc, F. P. & Anderson, S. (2002). Emotional Intelligence Moderates the Relationship Between Stress and Mental Health. *Personality and Individual Differences*. 32. 197-209.
- Corsini, I. and Freeman. (2002). *Teaching without stress*. London Paul champman.
- Gled Fred. (1980). Teacher stress and cognitive style. *British journal of educational psychology*, Vol 63.
- Goleman, Daniel. (1998). *Working with the emotional intelligence*, ABant am Book.
- Goleman, Daniel. (2001). *An EI-Based Theory of Performance*, retrieved from. [www.eiconsortium.org](http://www.eiconsortium.org).
- Goleman, Daniel. (2003). *The emotionally intelligent workplace*, chapter 3- *An EI-based Theory of Performance*, retrieved from. [www.eiconsortium.org](http://www.eiconsortium.org).
- Lazaros, F.R. (1966). *Stress management for the individual teacher*, Lancaster, Frame work press.
- Lazarruss, SR. (1984). *Stress-buffering factors related to coping*. Vol 3.
- Lopes, P. N.; Salovey, P. & Straus, R. (2003). Emotional Intelligence Personality, and The Perceived Quality of Social Relationships. *Personality and Individual Differences*. 35, 641-658.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence: In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 2-21). New York: Basic Books.
- Mouse, G., Beling. (1985). *Stress in special educational needs teachers*, Aaldershot, Arena.
- Otvator, M. (1994). *Teaching and stress*, Milton Keynes, open university press.
- Solay, H. (1976). *Stress management for teachers*, Lancaster, framework press.
- Wool Folk, C. and Pratt. (2004). *Teachers stress and school*, London, National union of teachers.
- [www.aftab.ir](http://www.aftab.ir)
- [www.Irib.ir](http://www.Irib.ir)
- [www.world news.com](http://www.world news.com)