

رابطه هوش هیجانی با سبک های مقابله ای در نوجوانان

دختر و پسر مناطق محروم*

The Relationship between Emotional Intelligence and Coping Styles of Adolescents

Farideh Hamidi, Ph.D.

Faculty member of Educational Sciences. Shahid Rajaei Univ

Email: hamidi_f2001@yahoo.com

Abstract: Objective of: The present study investigates the relationship between emotional intelligence and coping styles on adolescents. The sample consists of 2160 middle school students from 18 provinces who spent their leisure time in summer holiday camps. The instruments were Bar-On EI and Coping Styles Questionnaire. Results: Data showed a significant relationship between emotional intelligence and coping styles ($p < 0.01$), but there was a positive correlation between EI and problem solving of coping styles and a negative correlation between EI and emotional coping styles. Also there was a significant difference between girls and boys in total scores of EI Questionnaire. There is a correlation between emotional intelligence and coping styles of adolescents with higher correlation among females compared to males.

Key Words: coping styles, emotional gender intelligence, sub - cultures.

دکتر فریده حمیدی

استادیار و روان شناس دانشگاه تربیت دبیر شهید

رجایی

چکیده: هدف این پژوهش تعیین و مقایسه رابطه بین هوش هیجانی با سبک های مقابله ای در نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم بود. جامعه آماری مجموع دختران و پسران دوره راهنمایی استان ها بودند که به منظور گذراندن اوقات فراغت خود به مدت یک هفته در تابستان ۱۳۸۵ در مراکز فرهنگی-ورزشی وابسته به امور مستضعفان و محرومان شرکت کرده بودند، در مجموع از ۱۸ استان کشور ۲۱۶۰ نفر بودند که از هر استان ۱۲۰ نفر (۶۰ نفر دختر و ۶۰ نفر پسر) به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار پژوهش دو پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان و راهبردهای مقابله با استرس بود. نتایج نشان داد که رابطه بین هوش هیجانی نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم با سبک مقابله ای مسأله مدار مستقیم و از طرف دیگر رابطه بین هوش هیجانی نوجوانان مناطق محروم با سبک مقابله ای هیجان مدار با توجه به جنس معکوس است. با این تفاوت که میزان همبستگی بین این دو متغیر در گروه دختران بیشتر است. همچنین دختران در پژوهش حاضر در دوازده مؤلفه هوش هیجانی: حل مسأله، خوشبختی، استقلال، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع گرایی، روابط بین فردی، خوش بینی، عزت نفس، کنترل تکانش، مسئولیت پذیری و همدلی عملکرد بهتری از پسران نشان دادند.

کلید واژه ها: سبک مقابله ای، مناطق محروم، هوش هیجانی

مقدمه

هوش هیجانی^۱ توانایی ارزیابی و مهارت در کنترل، تنظیم و ابراز هیجانات مربوط به خود و دیگران و بهره برداری از هیجان در مسأله گشایی است (مایر و سالوی^۲، ۱۹۹۰). هر شخصی با برخورداری از میزانی از هوش هیجانی در مواجهه با وقایع مثبت یا منفی زندگی می‌تواند به موضع‌گیری و سازش با آن‌ها بپردازد. انسان با برخورداری از هوش هیجانی به زندگی خود نظم و ثبات می‌بخشد و وقایع منفی کمتری را در زندگی تجربه می‌کند. به گفته سالوی و همکاران (۱۹۹۹) هوش هیجانی با سلامت روان در ارتباط است. آن‌ها در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که توانایی افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند برای مقابله^۳ با استرس بیشتر است و این افراد در شرایط استرس‌آور کمتر دچار بیماری می‌شوند. به عبارت دیگر افراد با وقایع زندگی مقابله می‌کنند و مقابله، در درجه اول پاسخ به هیجان‌ها به خصوص هیجان‌های منفی است که بر اثر این وقایع به وجود می‌آیند. معنی وقایع خارجی تا حد زیادی تابع قدرت آن‌ها در برانگیختن هیجان‌ها است. البته همواره پاسخ به هیجان‌های برانگیخته، موفقیت‌آمیز نیست. افرادی که به طور مداوم در مقابله با نتایج منفی مشکل دارند. به نظر می‌رسد هیچگاه نمی‌توانند از شر حوادث بد در زندگی خود خلاص شوند. در مقابل افرادی که پس از غم‌انگیزترین تجارب، به حال اولیه بر می‌گردند و حتی به جلو می‌روند، از قابلیت‌های هیجانی نظیر درک، بیان، فهم، و کنترل پدیده‌های هیجانی برخوردارند که اجزای سازه وسیعتری است که همان هوش هیجانی است که در جریان مقابله با بحران نقش عمده و معناداری ایفا می‌کند. اهمیت قابلیت‌های هیجانی در شرایط استرس و مقابله با آن روشن می‌شوند. سالوی و همکاران برای سهولت کاربرد هوش هیجانی در جریان مقابله، یک سلسله مراتب قابلیت‌های هیجانی را طراحی نموده‌اند. در سطح اول مهارت‌های هیجانی پایه قرار دارند که عبارتند از: مهارت‌های درک، ارزیابی و بیان. در سطح دوم زیر مجموعه‌های پیشرفته‌تر معلومات هیجانی فهمیدن، و تجزیه و تحلیل قرار دارند و سطح سوم این سلسله مراتب اختصاص به تنظیم هیجانی دارد. وجود ضعف در قسمت پایین سلسله مراتب، در مهارت‌های پیشرفته‌تر اثر می‌گذارد و در نتیجه جریان مقابله را متوقف می‌نماید (اکبر زاده، ۱۳۸۳).

همه ما در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم، با این حال هرکس به شیوه خاص خود به مسائل پاسخ می‌دهد. برخی هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات می‌کوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و با استفاده از راهبردهایی مانند مسئله‌گشایی، تفکر مثبت و استفاده مؤثر از نظام‌های حمایتی با موقعیت مقابله کنند. در مقابل، برخی دیگر به جای مقابله سازگارانانه با مسائل سعی می‌کنند به روش‌های مختلف مانند پناه بردن به الکل و مواد مخدر و درنوجوانان

فرار از منزل، گریز از مدرسه و سایر راهبرد های ناکارآمد از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند. پژوهشگران این دو نوع سبک مقابله با مشکلات را به ترتیب مقابله متمرکز بر مسأله و مقابله متمرکز بر هیجان نامیده اند. این که در هنگام مواجهه با موقعیتهای دشوار به کدام یک از این راهبردها متوسل می‌شویم به ارزیابی ما از موقعیت (ارزیابی اولیه) و توانایی خود در مقابله با این موقعیت (ارزیابی ثانویه) بستگی دارد. امروزه پژوهشگران با بررسی راهبردهای مقابله ای افراد موفق و ناموفق نکات بسیار مهمی را روشن کرده اند. این مطالعات نشان داده اند کسانی که به طور موفقیت آمیز با مشکلات مقابله می کنند، افرادی هستند که خود را به مجموعه ای از مهارت های مقابله ای مجهز کرده اند. الا^۴ (۱۹۹۵) در پژوهشی بین فرهنگی چگونگی رویارویی با تنیدگی ها را مورد مطالعه قرار داد. نتایج نشان داد که با افزایش اضطراب، رویارویی متمرکز بر مسأله کاهش می یابد. نتیجه دیگر آن که رویارویی متمرکز بر هیجان در دختران بیشتر از پسران گزارش شد. ساهو و میرسا^۵ (۱۹۹۵) پژوهشی را در رابطه با تفاوت های جنسی در تنیدگی تجربه شده در مراحل مختلف زندگی و روش های مقابله ای استادان دانشگاه انجام دادند. نتایج به دست آمده نشان داد به طور کلی مردها در مقابله با تنیدگی هم از مقابله هیجان مدار و هم مسأله مدار، در حالی که زنان بیشتر از روش هیجان مدار استفاده می کنند. سارنی^۶ (۱۹۹۸) در بررسی ۴۰۰ نفر از کارکنان دریافت، افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، از شادابی، نشاط، سرزندگی و استقلال بیشتری در کار برخوردارند و عملکرد بهتری دارند. همچنین نسبت به زندگی خوش بین تر، در برابر استرس مقاوم ترند، و پیشرفت و موفقیت بیشتری در زندگی دارند. مایر و کوب^۷ (۲۰۰۰) نیز گزارش کرده اند افرادی که از نظر هوش هیجانی بالاترند با موقعیت ها به چالش می پردازند، هدفمند عمل می کنند و در انجام تکالیف راسخ هستند. گادبی و کوریج^۸ (۲۰۰۴) نیز نشان دادند که مهارت های مقابله ای مسأله مدار با سلامت روان رابطه معناداری دارد. آن ها با آموزش این مهارت ها به دانشجویان پرستاری مشاهده کردند که افسردگی و اضطراب آن ها به طور معناداری کاهش یافت. همچنین مورین^۹ و همکاران (۲۰۰۳) با مطالعه ۶۷ نفر که دچار مشکل بی خوابی بودند، رابطه معنی داری بین سبک مقابله ای هیجان مدار و اضطراب مشاهده کردند.

در ایران نیز پژوهش های متعددی در مورد روش های مقابله با استرس و هوش هیجانی انجام شده است. پژوهش منصوری نصرآبادی (۱۳۸۳) نشان داد که برنامه آموزش حل مسأله اجتماعی باعث کاهش معنادار ناتوانی در توصیف هیجانی و خلق است و منجر به افزایش معنادار هوش هیجانی در گروه آزمایش می شود. نتایج پژوهش آقامحمدیان شعریاف و پاژخ زاده (۱۳۸۱) نیز نشان داد که جنس در انتخاب شیوه های مقابله ای نقش دارد. دختران بیش از

پسران از شیوه‌های مسأله‌مدار استفاده می‌کنند. زارعان و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهش خود بین هوش هیجانی و سبک‌های حل مسأله‌سازنده یعنی سبک اعتماد و سبک گرایش رابطه مستقیم و معناداری به دست آوردند. بدین معنا که افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند، به خود متکی‌ترند، نگرش مثبت‌تری دارند، و تمایل بیشتری به رویارویی با مشکلات دارند. این افراد در موقعیت‌های مسأله‌زا کمتر احساس تنهایی می‌کنند و برای حل مشکل موجود از منابع فردی و اجتماعی خود، بیشترین سود را می‌برند. این پژوهشگران دریافته‌اند هوش هیجانی بالا این توانایی را به فرد می‌دهد تا توانایی کنترل موقعیت مسأله‌زا را به دست آورد و از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی همچون یأس، ناامیدی، خستگی، عوامل هیجانی منفی، فشار روانی اطرافیان و سایر عوامل محیطی پیشگیری کند.

در مورد اثر جنس در هوش هیجانی نیز پژوهش‌هایی صورت گرفته است. کریک^{۱۰} (۲۰۰۰) دریافت دختران در عوامل روابط بین فردی، و سازش نسبت به پسران برتری دارند. کریکورین^{۱۱} (۲۰۰۲) نیز در پژوهش خود به تأثیر جنس در هوش هیجانی دست یافت. بار-ان^{۱۲} و پارکر^{۱۳} (۲۰۰) نیز در بررسی خود دختران را در روابط بین فردی، همدلی و مسئولیت‌پذیری قوی‌تر از مردان یافتند. در ایران نیز حکیم‌جوادی و آژه‌ای (۱۳۸۳) در بررسی مقایسه‌ای خود در مورد دختران و پسران تیزهوش و عادی نشان دادند که هوش هیجانی دختران بیشتر از پسران و نمره‌های کسب‌شده در هر یک از زیرمقیاس‌های هوش هیجانی به ترتیب دال بر برتری دختران تیزهوش، دختران عادی، پسران عادی و پسران تیزهوش است و دختران تیزهوش دارای گرایش‌های اجتماعی و دوست‌یابی بیشتری هستند و نسبت به حضور اجتماعی راغب‌ترند. همچنین نتایج نشان‌دهنده تأثیر جنس بر هوش هیجانی در عوامل مواجهه، حرمت‌خود پایدار، روابط بین فردی و خودشکوفایی بود به این معنا که دختران در هنگام دشواری‌ها، مقابله با مسائل و تحمل‌تندگی بهتر از پسران عمل می‌کنند و دختران حرمت‌خود پایدارتری نسبت به پسران دارند و در زندگی خوش‌بین‌تر و شادترند. علاوه بر این روابط بین فردی دختران بیشتر و مستحکم‌تر و در جهت خودشکوفایی آن‌ها است. برتری‌هایی که بعدها به شکل مقاومت مادرانه ممکن است در عرصه زندگی نمایان شود.

پژوهش حاضر که در مورد نوجوانان مناطق محروم شرکت‌کننده در مجتمع‌های اردویی انجام شده است، به دنبال تعیین رابطه بین دو متغیر هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس (مسأله‌مدار و هیجان‌مدار) در این گروه از نوجوانان است. نوجوانان در مناطق محروم کشور به دلیل نداشتن موقعیت‌های تفریحی و اردویی مناسب، از حداقل شرایط لازم برای رشد مهارت‌های اجتماعی برخوردارند، در حالی که کارآمدی افراد در مسایل فردی و اجتماعی به

طور قابل ملاحظه ای از طریق تجربه های هیجانی و نحوه مواجهه آنان در مقابله و انطباق با رویدادها کسب می شود. از این رو گردآوری اطلاعات بیشتر و دقیقتر در باره وضعیت هوش هیجانی و مهارت های مقابله ای این نوجوانان از اهمیت خاصی برخوردار است. و افزون بر در این پژوهش برای پاسخ به این سؤالات که آیا بین هوش هیجانی و سبک های مقابله با استرس در این نوجوانان به تفکیک جنس تفاوت معنا داری وجود دارد؟ و آیا اساساً تفاوتی بین هوش هیجانی دختران و پسران نمونه مورد بررسی وجود دارد؟ فرضیه های زیر تدوین شد:

- ۱- هوش هیجانی نوجوانان مناطق محروم با سبک مقابله ای مسأله مدار آن ها با توجه به جنس رابطه مستقیم دارد.
- ۲- هوش هیجانی نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم با سبک مقابله ای هیجان مدار آن ها رابطه معکوس دارد.
- ۳- سطح هوش هیجانی نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم تفاوت دارد.

روش

جامعه آماری این پژوهش را مجموع ۲۲۰۰۰ نفر دختر و پسر دوره راهنمایی ساکن مناطق محروم از ۱۸ استان کشور که به منظور گذراندن اوقات فراغت خود به مدت یک هفته در طول سه ماه تابستان ۱۳۸۵ در سه مرکز فرهنگی-ورزشی وابسته به امور مستضعفان و محرومان (لوسان، نیاوران و آبعلی) شرکت کرده بودند، تشکیل می داد. حجم نمونه ۲۱۶۰ نفر (از هر استان ۶۰ نفر دختر و ۶۰ نفر پسر) بود که به روش تصادفی ساده انتخاب شد. بدین منظور آزمودنی ها با استفاده از روش کدگذاری اسامی و قرعه کشی کدها با ظرفیتی ۲۰ درصد بیش از حجم نمونه مورد نظر (به صورت ذخیره) بر اساس لیست هفتگی اسامی دانش آموزان، انتخاب شدند. آزمودنی ها توجیه شدند و سپس به صورت داوطلبانه در آزمون شرکت کردند و در صورت عدم تمایل آن ها به شرکت، از داوطلبان ذخیره استفاده شد.

ابزار و مقیاس های پژوهش

در این پژوهش از آزمون هوش هیجانی بار-ن^{۱۹۹۷b}، (سموعی، ۱۳۸۱) که دارای ۱۱۷ سؤال و ۱۵ خرده مقیاس است، استفاده شد. در هنجاریابی^{۱۴} این آزمون در ایران تعداد سؤالات به ۹۰ مورد تقلیل یافته است. پاسخ های آزمون نیز در یک مقیاس پنج درجه ای در طیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. مقیاس های

آزمون عبارتند از: خودآگاهی هیجانی، جرأت‌مندی، عزت نفس، خود شکوفایی، استقلال، همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی، واقعیت آزمایی، انعطاف پذیری، حل مسئله، تحمل فشار روانی، کنترل تکانش، خوش بینی و شادمانی. در بررسی همسانی درونی با استفاده از روش آلفای کرونباخ در هفت نمونه از جمعیت های مختلف بار- آن (۲۰۰۰) میانگین ضرایب آلفای کرونباخ را برای همه خرده مقیاس ها در دامنه ای از ۰/۶۹ (مسئولیت پذیری اجتماعی) تا ۰/۸۶ (حرمت نفس) و میانگین ۰/۷۶ گزارش کرده است. دهسیری (۱۳۸۲)، پایایی^{۱۵} این آزمون را به روش بازآزمایی برای ۳۵ نفر، ۰/۷۴ گزارش کرد. برای خرده مقیاس های تحمل فشار، کنترل تکانه و انعطاف پذیری به ترتیب ضرایب بازآزمایی ۰/۹۰، ۰/۸۴ و ۰/۸۲ و برای خرده مقیاس های جرأت‌مندی، مسئولیت پذیری اجتماعی و استقلال، ضرایب بازآزمایی ۰/۵۸، ۰/۶۲ و ۰/۶۵ گزارش شده است. در ضرایب پایایی به روش آلفای کرونباخ، میانگین ضرایب آلفا برابر ۰/۷۳ بود. بالاترین ضریب آلفا در مورد خرده مقیاس حرمت نفس ۰/۸۵ و کمترین ضریب آلفا برای خرده مقیاس مسئولیت پذیری اجتماعی ۰/۵۰ به دست آمد. سموعی (۱۳۸۱) نیز پایایی آزمون را از طریق محاسبه آلفای کرونباخ برای دانشجویان دختر ۰/۶۸ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۴ و برای کل آزمون ۰/۹۳ گزارش کرده است. ضریب پایایی به روش دو نیمه کردن برای دانشجویان پسر ۰/۶۶ و برای دانشجویان دختر ۰/۵۷ و برای کل افراد ۰/۷۸ محاسبه شده است. ضریب پایایی در کل آزمون به روش بازآزمایی (اجرای مجدد به فاصله سه هفته) نیز ۰/۸۸ گزارش شده است.

در این پژوهش از پرسشنامه شیوه های رویارویی با استرس^{۱۶} که قبلاً توسط رسول زاده طباطبایی (۱۳۶۹) اعتباریابی شده است، استفاده شده. در این پرسشنامه ۳۲ پاسخ حاصل از پرسشنامه مبتنی بر مسئله مداری و هیجان مداری طبقه بندی می شود. آزمودنی ها می بایست میزان استفاده از پاسخ های رویارویی را بر مبنای یک مقیاس درجه بندی شده شامل "هیچ"، "گاهی"، "اغلب اوقات"، و "همیشه" با علامت ضربدر مشخص کنند. بر مبنای گزینه ای که آزمودنی انتخاب می کند، نمره ای بین صفر تا ۳ می گیرد. جمع نمره های پاسخ های رویارویی متمرکز بر مسئله و متمرکز بر هیجان مشخص می شود. نمره آزمودنی در هر مقیاس که بیشتر باشد، همان به عنوان شیوه رویارویی آزمودنی محسوب می شود. ضریب اعتبار این آزمون به روش تنصیف ۰/۷۸ گزارش شده است (رسول زاده طباطبایی، ۱۳۶۹). همچنین آقا محمدیان شریاف و پاژخ زاده (۱۳۸۱) ضریب اعتبار کرونباخ و روایی^{۱۷} محتوای آن برای پرسشنامه اول را به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۸ و برای پرسشنامه دوم به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۹ محاسبه نموده اند.

یافته ها

همانطور که در جدول ۱ ملاحظه می شود، هوش هیجانی نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم با سبک مقابله ای مسأله مدار در سطح ۹۹ درصد اطمینان رابطه $P < 0/01$ یعنی هرچه نمره هوش هیجانی بیشتر باشد، نمره سبک مقابله ای مسأله مدار بیشتر (و بر عکس) خواهد بود و این میزان رابطه در گروه دختران با $r = 0/50$ بیشتر از گروه پسران با همبستگی $r = 0/35$ است.

جدول ۱: جدول همبستگی هوش هیجانی با راهبرد مقابله ای مسأله مدار

در گروه ها به تفکیک گروه ها

راهربرد مقابله ای	گروه ها	تعداد آزمودنی ها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری (دو دامنه)
مسئله مدار	دختران	۱۰۸۰	۰/۵۰۳	۰/۰۰۰۱
	پسران	۱۰۸۰	۰/۳۵۱	۰/۰۰۰۱
هیجان مدار	دختران	۱۰۸۰	۰/۴۸۲	۰/۰۰۰۱
	پسران	۱۰۸۰	۰/۴۲۰	۰/۰۰۰۱

با توجه به داده های جدول ۱ رابطه معکوس و معناداری بین هوش هیجانی نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم با سبک مقابله ای هیجان مدار آن ها در سطح ۹۹ درصد اطمینان رابطه معکوس دارد. یعنی هرچه نمره هوش هیجانی بیشتر باشد، نمره سبک مقابله ای هیجان مدار کمتر است و بالعکس. میزان همبستگی معکوس بین این دو متغیر نیز در گروه دختران ($r = -0/48$) بیشتر از پسران ($r = -0/42$) به دست آمده است.

جدول ۲: نتایج آزمون t برای مقایسه هوش هیجانی به تفکیک گروه ها

جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار	df	t	سطح معناداری دودامنه
دختران	۱۰۸۰	۳۲۸/۸۷	۳۰/۹۷۷	۲۱۸۵	۹/۷۶۴	۰/۰۰۰۱
	۱۰۸۰	۳۱۵/۸۲	۳۱/۱۵۰			

جدول ۲ نشان می دهد که بین هوش هیجانی نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم تفاوت معناداری وجود دارد و نمره کلی هوش هیجانی در دختران بیشتر از پسران است. جدول نشان می دهد که در همه خرده مقیاس ها به جز خرده مقیاس های تحمل فشار روانی، انعطاف پذیری

رابطه هوش هیجانی با سبک‌ها می‌تواند به مقابله‌ای نوجوانان...

و خود ابرازی که تفاوتی بین دختران و پسران مشاهده نمی‌شود، در بقیه خرده‌مقیاس‌ها تفاوت دختران و پسران معنا دار است.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش چگونگی رابطه هوش هیجانی با سبک‌های مقابله‌ای با توجه به جنسیت در نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین هوش هیجانی و سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار در هر دو گروه دختران و پسران رابطه معنادار و مستقیمی وجود دارد ولی میزان همبستگی این دو متغیر در گروه نوجوانان دختر بیشتر از گروه نوجوانان پسر است. پژوهش‌زارعان و همکاران (۱۳۸۶) تحت عنوان رابطه هوش هیجانی و سبک‌های حل مسئله با سلامت عمومی نیز مؤید نتایج پژوهش حاضر است. هوش هیجانی بالا به فرد این توانایی را می‌دهد تا کنترل موقعیت مسئله‌زا را به دست آورد و از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی همچون یأس، نومیدی، خستگی، عوامل هیجان منفی، فشار روانی اطرافیان و سایر عوامل مزاحم محیطی پیشگیری کند. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که رابطه بین هوش هیجانی و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار معکوس و معنادار است. این مسئله بدان معناست که هر چه هوش هیجانی در نوجوانان افزایش می‌یابد، کمتر از شیوه‌های هیجانی مقابله‌با استرس در رویدادهای زندگی استفاده می‌کند. و نکته دیگر این که این میزان همبستگی در گروه نوجوانان دختر بیشتر از نوجوانان پسر بود. نتایج پژوهش‌های پیشین در مورد تفاوت‌های بین دو جنس در خصوص میزان استفاده از رویکردهای مقابله‌با استرس نیز نشان می‌دهد که دختران بیش از پسران از شیوه‌های مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. (آقامحمدیان شهرباف و پاژخ زاده، ۱۳۸۱). یافته‌های دیگر پژوهش حاضر در خصوص مؤلفه‌های هوش هیجانی، بیانگر معناداری اثر جنس بود. دختران در دوازده مؤلفه حل مسئله، خوشبختی، استقلال، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین فردی، خوش بینی، عزت نفس، کنترل تکانش، مسئولیت‌پذیری، همدلی و هوش هیجانی عملکردی بهتر از پسران نشان دادند. این نتایج با نتایج پژوهش‌های کریک (۲۰۰۲)، کریکورین (۲۰۰۲)، بار-ان و پارکر (۲۰۰۰) همخوانی دارد. در ایران حکیم جوادی واژه‌ای (۱۳۸۳)، دهشیری (۱۳۸۱) و هاشمی (۱۳۸۵) نیز اثر جنس را در مؤلفه‌های هوش هیجانی به صورت برتری در خودآگاهی، همدلی و روابط بین فردی در دختران و اعتماد به نفس بیشتر در پسران گزارش کرده‌اند.

جدول ۳: نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین های خرده مقیاس های هوش هیجانی به تفکیک جنس N = ۱۰۸۰ در هر گروه

خرده مقیاس ها	جنس	میانگین	انحراف معیار	df	t	سطح معناداری دودامنه
حل مسأله	دختران	۴۳٫۲۴	۳/۱۰۶	۲۱۵۸	۹/۷۶۴	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۲۳/۶۲	۳/۱۱۶			
خوشبختی	دختران	۲۵/۰۷	۳/۳۶۷	۲۱۵۸	۸/۸۲۰	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۲۳/۷۵	۳/۶۱۱			
استقلال	دختران	۱۹/۷۶	۳/۵۳۲	۲۱۵۸	۲/۳۰۵	۰/۰۲۱**
	پسران	۱۹/۴۱	۳/۵۰۷			
تحمل فشار روانی	دختران	۱۸/۹۲	۳/۷۲۰	۲۱۵۸	۰/۱۳۲	۰/۸۹۵
	پسران	۱۸/۹۰	۳/۴۴۸			
خود شکوفایی	دختران	۲۳/۶۳	۳/۴۵۱	۲۱۵۸	۸/۲۱۲	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۳۵/۲۲	۳/۷۶۳			
خود آگاهی هیجانی	دختران	۲۰/۶۶	۳/۵۷۱	۲۱۵۸	۵/۳۴۴	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۱۹/۸۷	۳/۲۹۱			
واقع گرایی	دختران	۱۸/۷۶	۳/۵۷۱	۲۱۵۸	۴/۸۹۵	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۱۸/۰۱	۳/۵۲۳			
روابط بین فردی	دختران	۲۴/۱۹	۳/۳۲۷	۲۱۵۸	۸/۷۴۸	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۲۲/۸۸	۳/۶۱۳			
خوش بینی	دختران	۲۳/۳۰	۳/۳۹۸	۲۱۵۸	۶/۸۳۸	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۲۲/۲۹	۳/۴۶۸			
عزت نفس	دختران	۲۳/۹۷	۳/۳۹۵	۲۱۵۸	۶/۳۲۸	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۲۳/۰۲	۳/۵۷۳			
کنترل تکانش	دختران	۱۸/۶۷	۳/۸۵۸	۲۱۵۸	۵/۳۹۱	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۱۷/۶۱	۴/۲۰۵			
انعطاف پذیری	دختران	۱۸/۳۳	۳/۵۱۷	۲۱۵۸	۴۱۷	۰/۶۷۷
	پسران	۱۸/۲۷	۳/۲۹۰			
مسئولیت پذیری	دختران	۲۶/۷۴	۲/۹۷۷	۲۱۵۸	۱۱/۵۵۲	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۲۵/۰۳	۳/۸۷۵			
همدلی	دختران	۲۳/۶۰	۳/۲۵۶	۲۱۵۸	۱۲/۰۷۱	۰/۰۰۰۱**
	پسران	۲۱/۸۵	۳/۴۸۲			
خود ابرازی	دختران	۱۸/۸۵	۳/۷۶۶	۲۱۵۸	-۰/۰۱۸	۰/۹۸۶
	پسران	۱۸/۸۵	۳/۴۷۱			

** با ۰/۹۹ اطمینان معنادار است.

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد هوش هیجانی در انتخاب سبک‌های مقابله ای نوجوانان صرف نظر از جنس بسیار مؤثر است که این امر خود می‌تواند عامل مهمی در ارتقاء سطح سلامت روانی نوجوانان و کاهش میزان آسیب‌پذیری آنان در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی باشد. پژوهش‌های سالوی و همکاران (۱۹۹۹)، گادبی و کوریج (۲۰۰۴) در خارج از کشور و همچنین مطالعات کافی (۱۳۷۵)، منصوری نصرآبادی (۱۳۸۳)، کوچک انتظار و قدسی (۱۳۸۳) در ایران نیز مؤید این مطلب است. مکانیسم عملکرد هوش هیجانی این‌گونه است که در چارچوب خود به توصیف سلسله‌مراتبی از قابلیت‌های هیجانی خاص می‌پردازد که منجر به مقابله مؤثر می‌شود. این مهارت‌ها برای پاسخ به هیجان لازمند. آن‌ها فرد را قادر می‌سازند که هوشمندانه مقابله نمایند. بنابراین در پژوهش و مطالعه در مورد روش‌های مقابله با استرس نیز با در نظر گرفتن رویکرد مثبت نسبت به هیجان‌ها، همچنان به این نتیجه می‌رسیم که یک روش خاص، اعم از مسأله‌مداری یا هیجان‌مداری به تنهایی نمی‌تواند در کلیه شرایط استرس‌زا، مطلوب به حساب آید بلکه مجموعه‌ای از رویکردها و با توجه به شرایط هر رویکرد می‌تواند کاربرد مناسبی داشته باشد.

بنابراین یادگیری توانایی‌های هیجانی و به کارگیری عملی آن‌ها در حوزه‌های زندگی، از اهمیت خاصی برخوردار است. توانایی دریافت و ابراز هیجان و نیز فهم و مدیریت اطلاعات هیجانی، قابل یادگیری است و افراد از این نظر با هم متفاوتند. افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند حالت‌های هیجانی خود را به نحو صحیح درک و ارزیابی می‌کنند و می‌توانند حالت‌های خلقی خود را تنظیم نمایند و می‌دانند چگونه و چه موقع احساسات خود را بیان کنند. این قابلیت‌ها مقابله موفق را میسر می‌سازد و اغلب منجر به استفاده بیشتر از حمایت اجتماعی، انگیزه پیشرفت و رضایت از زندگی می‌گردد. (زارعان و همکاران، ۱۳۸۶).

اسمعیلی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهش خود، تأثیر مثبت و معنادار مداخلات آموزشی را در افزایش مؤلفه‌های هوش هیجانی و سلامت روان گزارش کردند. این‌گونه آموزش‌ها می‌تواند سبب ارتقای سلامت روان در آزمودنی‌ها شود به گونه‌ای که فرد نمره بهتری در گزارش‌های شخصی از موقعیت درونی و احساس توانایی مقابله با مشکلات به دست آورد. از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی تأثیر مداخلات آموزشی در مؤلفه‌های هوش هیجانی و تأثیر آن در سبک‌های مقابله ای در نوجوانان مناطق محروم نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین می‌توان با ارائه کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی در مجتمع‌های اردویی برای این نوجوانان، شرایط ارتقای هوش هیجانی و شیوه‌های مقابله مسأله‌مدار را در آنان تقویت نمود.

از محدودیت های پژوهش حاضر مشکلات مربوط به استفاده از مقیاس هوش هیجانی باران بود که گاه به دلیل طولانی بودن مقیاس، آزمودنی ها خسته می شدند. که شاید پیشنهاد می شود برای آزمودنی های سنین اول نوجوانی از فرم های کوتاه تر هوش هیجانی استفاده شود.

سیاسگزاری

از مسئولین و مدیران محترم معاونت اجتماعی مستضعفان و محرومان که این طرح با حمایت مالی و اعتباری آن مرکز انجام شده خصوصاً مدیر محترم مجموعه های فرهنگی - ورزشی امام خمینی آقای رضائی به ویژه از تیم پرسشگر و مستقر در مجتمع های فرهنگی - ورزشی لواسان، آبعلی و جماران خانم ها زهرا کفاشان، منیره آذرشین فام و سیده سکینه حسینی حصارى و آقایان سید سجاد حسینی حصارى، محمد امیریان، اسلام کرمی و محسن افتخاری که رنج و سختی دوری از خانواده را در طول سه ماه تابستان تحمل کردند و نیز از سرکارخانم سولماز حمیدی که علاوه بر همکاری در اجرای طرح با دقت نظر خاصی محاسبات آماری پژوهش را نیز به عهده داشتند، صمیمانه تشکر می کنم.

یادداشت ها

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1- Emotional Questionaire | 2- Mayer & Salovey |
| 3-Zymurgy | 4- Olah |
| 5- Sahu, K. & Mirsa, N | 6- Saarni, C |
| 7- Mayer, J. D. & Cobb, C.D | 8- Godbby, K. L. & Courage, M. M |
| 9- Morin, C. M | 10- Crick, A. T |
| 11- Kirkoririan, M | 12- Bar-On |
| 13- Parker, J | 14- Standardization |
| 15- Reliability | 16- Stress |
| 17- Validity | 18- Questionaire of Copying Styles |

منابع

- آقامحمدیان شعریاف، حمیدرضا، و پازخ زاده، شهناز. (۱۳۸۱). مقایسه عوامل تنیدگی زا و شیوه های مقابله با آن در دانش آموزان. مجله روان شناسی، سال ششم، شماره ۲۲، صص ۱۳۴-۱۴۸.
- اسمعیلی، معصومه. احدی، حسن. دلاور، علی، و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر سلامت روان مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۲، صص ۱۵۸-۱۶۵

رابطه هوش هیجانی با سبک‌ها می‌تواند به مقابله با نوجوانان...

اکبرزاده، نسرين (۱۳۸۳). هوش هیجانی. دیدگاه سالوی و دیگران. انتشارات فارابی. صص ۱۰۱-۱۰۶
اولادی، فرشته، و نورمحمدی، لیلا. (۱۳۷۸). مقایسه عوامل تنیدگی زای روزمره و روش‌های مقابله با آن در دانشجویان دختر و پسر شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد.

حکیم جوادی، منصور، و اژهای، جواد. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کیفیت دلبستگی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. *مجله روان‌شناسی*. سال ششم، شماره ۲ (۳۰)، تابستان صص ۱۵۸-۱۷۲
دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۲). *هنجاریابی آزمون هوش هیجانی بار-آن بر روی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

رسول زاده طباطبایی، کاظم. (۱۳۶۹). *بررسی مقایسه‌ای عوامل فشارزای روانی-اجتماعی در رفتارهای مواجهه‌ای بین مردم شمال و جنوب شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس.

زارغان، مصطفی، اسداله پور، امین، و بخشی پور رودسری (۱۳۸۶). *رابطه هوش هیجانی و سبک‌های حل مسئله با سلامت عمومی*. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال سیزدهم، شماره ۲، صص ۱۶۶-۱۷۲.

سموعی، راحله. (۱۳۸۱). *هنجاریابی آزمون هوش هیجانی بار-آن در دانشجویان کارشناسی دانشگاه اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

کافی، سید موسی. (۱۳۷۵). *بررسی چگونگی رویارویی با تنیدگی و ارتباط آن با سلامت روانی در نوجوانان مدارس عادی و خاص شهر تهران*. رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس. دانشکده علوم انسانی.

کوچک انتظار، رویا، و قدسی، پروانه. (۱۳۸۳). *تأثیر هوش هیجانی بر اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز*. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس، اسفند ۱۳۸۳، صص ۲۱۰-۲۱۲.

منصوری نصرآبادی، معصومه. (۱۳۸۳). *بررسی تأثیر آموزش حل مسئله اجتماعی در هوش هیجانی دختران با پیشرفت تحصیلی ضعیف*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.

هافمن، کارل، ورنوی، مارک. ورنوی، جودیت. *روان‌شناسی عمومی*. ترجمه هادی بحیرایی و مهرداد پیچ‌خاهد، یحیی سید محمدی، حمید علیزاده، مهران منصوری، سیامک نقشبندی، مجید یوسفی لویه (۱۳۸۳). جلد ۱ و ۲. تهران: انتشارات ارسباران.

هاشمی، عصمت. (۱۳۸۵). *بررسی رابطه هوش هیجانی با کمرویی در نوجوانان پایه سوم راهنمایی منطقه ۶ تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مطالعات زنان، دانشگاه تربیت مدرس.

Bar-on, R. (2000). *Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-I)*. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds). *Hand book of Emotional Intelligence*, San Francisco: Jossey-Bass.

Bar-On, R., & Parker, J. (2000). *Handbook of Emotional Intelligence*. Jossey-Bass.

Crick, A. T. (2002). *Emotional Intelligence, Social Competence, and Success in high school students*. Unpolished MSc.thesis, Western Kentucky University, Bowling Green.

- Godabby, K. L., & Courage, M. M. (2004). Stress management program: Intervention in nursing student performance anxiety. *Achieves of psychiatric nursing*, .8, Issue. 3, 190-199
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of personality and social psychology*, 65, 1010-22
- Hains, A. A., & Szyjakowski, M. (1990). A Cognitive Stress – Reduction Intervention Program for Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 37, 79 – 84.- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sence? *Educational Psychology Review*. 12, 163-183
- Mayer, G. D., Salovey, P. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*. 9. 185-211.
- Morin, C. M., Rodriguez, S., & Ivers, M. (2003). Roles of stress, arousal and coping skills in primary insomnia. *Psychosomatic Medicine*. 65, 259-267.
- Noorbala, A. A. Bagheri Yazdi, S. A. (2004). *Mental Health Survey of the adult population in Iran*. *British Journal of psychiatry*, 184, 70-73.
- Keating, C. R. (1994). *World without words: Messages from face and body*. In W. J. Lonner & R Malpass (Eds.), *Psychology and culture* (175-182). Boston: Allyn & Bacon.
- Kirkoririan, M. (2002). *Emotional Intelligenc in relation to attachment type*. Dissertation Abstracts International. 62 (11-B). 5380.
- Livneh, H., Sheldon, M. & Kaplan, J. (1991). The Relationship between Anxiety and Coping Modes, *Journal of Human Behavior*. 36. (3), 1366-9.
- Olah, A. (1995). Coping Strategies Among Adolescents: A Cross-Cultural Study. *Journal of Adolescence*, 18, 491 – 512.
- Puskar, K. (2003). Effect of teaching kids to cope (TKC) program on outcomes of depression and coping among rural adolescents. *Journal of child and adolescent's psychiatric nursing*.
- Sahu, K., & Mirsa, N. (1995). Life Stress and Coping Styles in Teachers, *Journal of Psychological Studies*, 40 (3) 445-456.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). *Coping Intelligently: Emotional Intelligence and the Coping Process* In C. R. Snyder (Ed, *Coping the Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press. 141-164.
- Saarni, C. (1998). Issues of Cultural Meaningfulness in Emotional Development. *Developmental Psychology*. 34, 647- 652.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping and Social Support Processes: Where are we? What next? *Journal of health and Social Behavior*, 38, 53-79.