

هوش هیجانی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده پختگی روان‌شناختی

شهرام محمدخانی^۱

دانشیار روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی تهران

آرمان سالمی لنگرودی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

میترا قاسمی

دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه خوارزمی

صبا حکیم پور

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

چکیده

پژوهش حاضر از نوع مطالعات همبستگی است که باهدف بررسی نقش هوش هیجانی در پیش‌بینی پختگی روان‌شناختی دانشجویان انجام شده است. ۷۸۰ نفر شامل ۳۳۷ دختر (۴۳٪) و ۴۴۳ پسر (۵۷٪)، از دانشجویان دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه‌های اهواز، گیلان، تهران، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی به شیوه خوشه‌ای طبقه‌ای انتخاب شدند و مقیاس‌های هوش هیجانی (شات، مالوف، هال، هاگارتی، کوپر، گلدن و دورنهایم، ۱۹۹۸) و پختگی روان‌شناختی (محمدخانی، حسن‌آبادی و رمضان، ۱۳۹۲) را تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و پختگی روان‌شناختی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و خرده‌مقیاس بهره‌برداری از هیجان، پیش‌بینی‌کننده پختگی روان‌شناختی دانشجویان است. همچنین نتایج تحلیل رگرسیونی چند متغیری نشان داد که ۳۲ درصد واریانس پختگی روان‌شناختی از طریق بهره‌برداری از هیجان تبیین می‌شود. هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده تمام حوزه‌ها و مؤلفه‌های پختگی روان‌شناختی دانشجویان است. لذا دانشجویان می‌توانند با بهره‌گیری از راهکارهایی همچون آموزش هوش هیجانی، میزان پختگی روان‌شناختی خود را افزایش دهند.

واژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، پختگی روان‌شناختی، دانشجو

^۱ نویسنده مسئول

آدرس پست الکترونیکی: sh.mohammadkhani@gmail.com

آدرس پستی: تهران خیابان خاقانی، تقاطع سمیه، دانشگاه خوارزمی طبقه هشتم گروه روانشناسی بالینی

وصول: ۱۳۹۴/۱۰/۲۹ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۴/۱۴

Emotional Intelligence (EI) as a Predictor of the Psychological Maturity

Mohammadkhani, S., Salemi-Langroudi, A., Ghasemi, M., Hakimpour, S.

(Received: 19 Jan, 2015-Accepted: 4 Jul, 2016)

Abstract

The present study attempted to investigate the role of EI in predicting the psychological maturity of students. Using cluster-stratified sampling, 780 undergraduate and postgraduate students, 337 females (43%) and 443 males (57%), of the universities of Ahvaz, Gilan, and Tehran were selected randomly and were asked to complete emotional intelligence (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden, and Dornheim, 1998) and psychological maturity (Mohammadkhani, Hasanabadi and Ramezani, 2013) scales. Correlation and stepwise regression methods were employed for data analysis. Results suggested a positive and statistically significant correlation between emotional intelligence and psychological maturity. The emotional exploitation subscale was also found to be a predictor of psychological maturity in the students. Moreover, results from the multivariable regression analysis revealed that emotional exploitation accounted for 32 percent of the variance of psychological maturity, and also suggested that emotional intelligence appears to operate as a predictor in all domains and components of the students' psychological maturity. Therefore, students can foster their psychological maturity by means of strategies such as training courses on emotional intelligence.

Keywords: Emotional intelligence, Psychological maturity, Student

مقدمه

مفهوم پختگی روان‌شناختی^۱ از مفاهیم مهم و بحث‌انگیز در حوزه روانشناسی تحولی و روانشناسی بالینی است که از دیدگاه نظریه‌پردازان مختلف، به شیوه‌های گوناگونی تعریف شده است. از نظر اریکسون، خلق یک هویت اصلی‌ترین وظیفه رشدی در اواخر نوجوانی به حساب می‌آید. از این رو در دیدگاه اریکسون و طرفدارانش، پختگی روانی-اجتماعی مطلوب، به معنای هویت موفق یا کسب هویت است (برزونسکی، ۲۰۰۵). طبق نظر مارسیا که به گسترش مفهوم هویت اریکسون پرداخت و برای آن چهار سبک مشخص نمود، بلوغ رشدی^۲ در سبک‌های تجربی و اکتسابی

^۱ Psychological maturity
^۲ Developmental maturity

ثابت شده است که این سبک‌ها بیانگر تعهد فرد برای یک سری ارزش‌ها و اهداف ایدئولوژیک است (مارسیا، ۱۹۸۰، به نقل از برزونسکی و کوک، ۲۰۰۵). در دیدگاه بن-شاهار^۱ (۲۰۰۹؛ به نقل از نلکی، گریدی، بیلی و هیتر، ۲۰۱۰) پختگی روانی به‌عنوان توانایی متعادل کردن عواطف و منطق و آگاهی نسبت به پیامدهای بلندمدت رفتارها تعریف شده است که باقابلیت‌هایی از قبیل فهم نقطه نظرات دیگران، توانایی در تغییر نگرش، توانایی برای «در اینجا و اکنون» بودن و به فکر آینده بودن همراه است. طبق نظر سایر نویسندگان، پختگی روانی-اجتماعی به پیچیدگی خصوصياتی بستگی دارد که به موفقیت در سازگاری با نقش‌های میان فردی، شغلی و آموزشی بزرگ‌سالی کمک می‌کند (بوتچوا^۲ و همکاران، ۲۰۰۲؛ اینکلس^۳ و لیدرمن^۴، ۱۹۹۸؛ به نقل از مورالس-ویوس، کمپس و لورنزو-سوا، ۲۰۱۳). اینکلس و لیدرمن (۱۹۹۸، به نقل از مورالس-ویوس و همکاران، ۲۰۱۳) مؤلفه‌های پختگی روانی-اجتماعی را این‌گونه معرفی کرده‌اند: فعالیت‌های دست جمعی، اثرگذار بودن، فردگرایی، پشتکار، ثبات و مسئولیت‌پذیری. راینر^۵ (۱۹۷۲؛ به نقل از نلکی و همکاران، ۲۰۱۰) پختگی روان‌شناختی را این‌گونه تعریف می‌کند: زمانی که سازمان روانی توانایی، نگرانی، احساس گناه و دوران‌دیشی به‌اندازه‌ای پیشرفت کرده باشد که فرد نگران مسئولیت‌هایش در موقعیت‌های مختلف باشد.

گرینبرگر و سورنسن در فاصله سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰، با بازبینی تئوری‌های قبلی که به مسئله پختگی پرداخته بودند، چندین پژوهش را با هدف شناسایی مؤلفه‌های پختگی روانی-اجتماعی انجام دادند. آن‌ها سپس اصطلاح پختگی روانی-اجتماعی را پیشنهاد دادند زیرا می‌خواستند مدلشان هم جنبه روانی و هم جنبه اجتماعی پختگی را پوشش دهد. بازبینی تئوری‌های قبلی، آن‌ها را قادر ساخت تا یک مدل چندبعدی از پختگی روان‌شناختی طرح‌ریزی کنند که به سه نوع فرعی تفکیک می‌شود: شایستگی فردی^۶، شایستگی میان فردی^۷ و شایستگی اجتماعی^۸. شایستگی فردی، توانایی فرد برای عملکرد مستقل و کنترل

¹ Ben-Shahar

² Botcheva

³ Inkeles

⁴ Leiderman

⁵ Rayner

⁶ Individual adequacy

⁷ Interpersonal adequacy

⁸ Social adequacy

زندگی خویش با وابستگی محدود به دیگران تعریف می‌شود. شایستگی میان فردی شامل توانایی فرد برای برقراری ارتباط و داشتن روابط متقابل مثبت با دیگران است و شایستگی اجتماعی شامل توانایی‌های فرد برای شرکت کردن و کمک کردن در رفاه و بهزیستی جامعه است (به نقل از مورالس-ویوس و همکاران، ۲۰۱۳). گرینبرگر، سورنسون (۱۹۷۴) بر طبق این مدل، پرسشنامه‌ی پختگی روانی-اجتماعی را تنظیم کردند که اکنون یکی از پرکاربردترین پرسشنامه‌ها در این حوزه است (به نقل از کرویس و همکاران، ۲۰۰۸).

آلکر^۱ و گاوین^۲ (۱۹۷۸؛ به نقل از رابرت، پاول و کاستا، ۱۹۸۳) در مطالعه خود دریافتند که شادکامی و بهزیستی هیجانی^۳ در افرادی که پختگی روان‌شناختی دارند، بیشتر است و شادکامی از لحاظ کیفی در افراد با درجه‌ی مختلف پختگی، متفاوت است. شلدون و کاسر (۱۹۹۵، ۱۹۹۸؛ به نقل از شلدون و کاسر، ۲۰۰۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که سن و پختگی با بهزیستی ذهنی^۴ رابطه مثبت دارد، به این صورت که هر چه افراد مسن‌تر بودند پختگی بیشتری داشتند و شادتر از گروه جوانان بودند. کرامر (۲۰۱۲) در تحقیق طولی خود در زمینه‌ی پختگی روان‌شناختی و تغییرات در مکانیسم‌های دفاعی، دریافت که همانندسازی یک مکانیسم دفاعی غالب در طی اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی است و نقش مهمی در رشد و شکل‌گیری هویت ایفا می‌کند. نتایج حاصل از مطالعه وی نشان داد که شرکت‌کنندگانی که یک هویت متعهدانه در اواخر نوجوانی ایجاد کرده‌اند و «نیرومندی خود»^۵ را تثبیت نموده‌اند - یعنی نشانه پختگی روانی را داشتند - بیشتر از مکانیسم دفاعی همانندسازی در اواخر نوجوانی استفاده کرده‌اند. سپس استفاده از این مکانیسم به تدریج از اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی کاهش می‌یابد و کاربرد مکانیسم دفاعی فرافکنی در اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی با نشانه‌های ناپختگی رشد و ضعف خود مرتبط است.

همان‌طور که اشاره شد یکی از مؤلفه‌های پختگی روان‌شناختی، توانایی فرد در تنظیم هیجان‌های خود و دیگران است. هوش هیجانی^۶ که امروزه توجه بسیاری از دانشمندان و

¹ Alker

² Gawin

³ Emotional well-being

⁴ Subjective well-being

⁵ Ego strength

⁶ Emotional intelligence

پژوهشگران را به این حوزه معطوف کرده است، شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیات، گشودگی به تجربه، توانایی حل مشکلات هیجانی و توانایی مقابله با استرس و تکان‌ها است. هوش هیجانی جنبه‌ی دیگری از هوش انسان است که شامل آگاهی از احساسات، استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی و همچنین توانایی تحمل کردن ضربه‌های روانی است (گلمن، ۱۹۹۵). در مطالعات انجام شد هوش هیجانی در مقایسه با سازه سنتی هوشبهر (IQ) پیش‌بینی‌کننده بهتری برای موفقیت و سازش اجتماعی معرفی شده است (سالووی و مایر، ۱۹۹۰؛ مایر و سالووی، ۱۹۹۵، به نقل از بشارت، حاجی‌آقا زاده و قربانی، ۱۳۸۶).

الگوهای مختلفی درباره هوش هیجانی مطرح شده‌اند. به‌عنوان مثال گلمن (۱۹۹۵) هوش هیجانی را توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران می‌داند و آن را به‌عنوان توانایی مدیریت و کنترل رفتارها خود در برابر دیگران تعریف می‌کند. هوش هیجانی دارای ابعاد بیرونی و درونی است. عناصر بیرونی مانند میزان خودآگاهی، خودانگاره، احساس استقلال و ظرفیت خود شکوفایی و قاطعیت است و عناصر بیرونی شامل روابط فردی، سهولت در همدلی و احساس مسئولیت است.

بار-اون^۱ (۲۰۰۰) در الگوی خود از هوش هیجانی، فقط روابط درونی فرد با خودش و دیگران را مورد توجه قرار نمی‌دهد بلکه عناصری چون سازش‌پذیری، تحمل فشار روانی و خلق‌وخوی عمومی را از عوامل تشکیل‌دهنده هوش هیجانی می‌شمارد. طبق نظر بار-اون هوش هیجانی مجموعه‌ای از ظرفیت‌های غیر شناختی، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که بر توانایی‌های فرد برای موفقیت در مقابله با مطالبات و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارد. هوش هیجانی در واقع مربوط به مهارت‌های احساسی جهت درک درست و بیان احساسات و همسو کردن احساسات با فرآیندهای شناختی، درک احساسات و کارکردشان برای موقعیت‌های مختلف و بالاخره مدیریت و کنترل احساسات است (کارملی، ۲۰۰۳؛ برکینگ، وایتز، اسوالدی و هافمن، ۲۰۱۴).

تاکنون مطالعات بسیار زیادی در زمینه‌ی ارتباط هوش هیجانی با مؤلفه‌های مختلف در حوزه‌ی روانشناسی صورت گرفته است، مطالعات انجام شده در این زمینه نشان داد که توانایی‌های این سازه با سازگاری روان‌شناختی^۲ مرتبط است (مایر، دیپائولو، سالووی، ۱۹۹۰؛

^۱ Bar-on

^۲ Psychological adjustment

مایر و سالووی، ۱۹۹۵؛ برکینگ، وایتز، اسوالدی و هافمن، ۲۰۱۴؛ دانکن، برتولی، لایمر، رایورز، براکت و سالووی، ۲۰۱۳). بررسی‌ها نشان می‌دهد که هوش هیجانی در طیف وسیعی از متغیرها مانند بهداشت روانی (سیاروچی، دین و اندرسون، ۲۰۰۲؛ لی، زانگ، چای، ونگ، بای، زو، ۲۰۱۴؛ استرن، نوتا، هیمبرگ، هوالوی، کولاس، ۲۰۱۴) سازش اجتماعی و هیجانی (سالووی، مایر، کاروسو، ۲۰۰۲؛ فلانری، بکر و لیوبه، ۲۰۱۴) روابط اجتماعی (براکت، ریورز، شیفمن، لرنر و سالووی، ۲۰۰۶)؛ سلامت عمومی، بهزیستی، خودکنترلی، هیجان‌پذیری، توانایی اجتماعی (گریون، چامورو - پری میوزیک، آتش و فرنهام، ۲۰۰۸؛ گروس و تامپسون، ۲۰۱۴)، روابط مثبت با دوستان (براکت، مایر و وارنر، ۲۰۰۴؛ نولدین، داونی، هانسن، شوارترز و استو، ۲۰۱۳)، فرآیند مقابله با استرس (میکولاجزاک، لومینت و منیل، ۲۰۰۶؛ میکولاجزاک، پتریدس، کومانس و لومینت، ۲۰۰۹)؛ توانایی رهبری و مدیریت (آتوناکیس، اشکنالی و اسپرو^۱، ۲۰۰۹)؛ رضایت از زندگی و عاطفه مثبت (شات، مالوف و بولار، ۲۰۰۹)؛ رفتارهای بزهکارانه (میکولاجزاک، پتریدس و هوری، ۲۰۰۹؛ کریستنسن، پارکر، تیلور، کیفر، کلوترمن، سامرفیلد، ۲۰۱۴) و وابستگی به الکل (یووا و همکاران، ۲۰۱۰) دارای نقش محوری است. در پژوهش‌های فراتحلیل نشان داده شده است که به‌طور کلی، هوش هیجانی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده پیامدهای مختلف در زندگی است که مهم‌ترین پیامد قابل پیش‌بینی، مربوط به حوزه سلامت روانی و جسمانی است (احمدی راد، ۱۳۸۶).

همان‌طور که اشاره شد هوش هیجانی با مؤلفه‌های مختلف روان‌شناختی ارتباط تنگاتنگ دارد. با توجه به عناصر مشترک بین هوش هیجانی و پختگی روان‌شناختی به نظر می‌رسد برخورداری از هوش هیجانی بالا قادر به پیش‌بینی پختگی روان‌شناختی باشد. باین‌حال مطالعات محدودی در این زمینه به‌ویژه در ایران انجام شده است و نوع و شدت رابطه بین هوش هیجان و پختگی روان‌شناختی خیلی روشن نیست؛ بنابراین درک نقش هوش هیجانی در پیش‌بینی پختگی روان‌شناختی از لحاظ نظری و کاربردی بسیار مهم است. از آنجایی بخش عمده هوش هیجانی به قابلیت‌های اجتماعی، هیجانی و رفتاری اکتسابی مربوط می‌شود، می‌توان با درک رابطه بین این دو سازه از طریق طراحی مداخلات آموزشی به افزایش پختگی روان‌شناختی افراد کمک کرد. از

^۱ Dasborough

طرف دیگر شناخت رابطه بین هوش هیجانی و رشد یافتگی می‌تواند به مشاوران و روانشناسان کمک کند تا سطح پختگی افراد را پیش‌بینی کنند. با توجه به کمبود مطالعات جامع در این زمینه و ضرورت تبیین و درک رابطه بین این مؤلفه اساسی پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین پختگی روان‌شناختی و هوش هیجانی انجام شده است.

روش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی و بخشی از یک پژوهش بزرگ ملی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های دولتی کشور تشکیل می‌دادند. نمونه مورد مطالعه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی به شیوه خوشه‌ای طبقه‌ای انتخاب شد. با توجه به ماهیت مطالعات همبستگی در پژوهش حاضر حجم نمونه بر اساس برآورده انجام شده ۷۸۰ نفر (۳۳۷ دختر و ۴۴۳ پسر) از دانشجویان دوره‌های کارشناسی دانشگاه‌های اهواز، گیلان، تهران بود. میانگین سنی نمونه مورد مطالعه ۲۰/۸ سال بود ۸۸/۲ درصد نمونه مورد مطالعه مجرد و ۸/۹ درصد متأهل بودند. این دانشگاه‌ها بر اساس روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از میان دانشگاه‌های شمال، مرکز و جنوب کشور انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به تحقیق و انتخاب نمونه شامل تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه دولتی و علاقه‌مندی به مشارکت در پژوهش بود. نمونه مورد مطالعه بر اساس تفکیک جنس و رشته تحصیلی (فنی و علوم انسانی، علوم پایه) و همچنین کلاس به‌عنوان عنصر نمونه‌گیری انتخاب گردید. برای انتخاب نمونه پس از انتخاب تصادفی کلاس مورد نظر از میان کلاس‌های دانشگاه و دانشکده، پرسشنامه‌ها به‌طور گروهی بر روی همه دانشجویان همان کلاس اجرا می‌شد.

ابزار

مقیاس هوش هیجانی شات: مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شات که توسط شات، مالوف و هال (۱۹۹۸) و بر اساس الگوی اولیه هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۵) ساخته شده است. این مقیاس شامل ۳۳ جمله توصیفی مانند «هنگامی که من دارای خلق مثبت (مانند شادی) هستم حل مشکلات برای من آسان‌تر است» است. این مقیاس شامل سه مؤلفه اصلی است که عبارت‌اند از: مؤلفه تنظیم هیجان، مؤلفه ارزیابی و بیان هیجان و مؤلفه بهره‌برداری هیجان. شات و همکاران

(۱۹۹۸) بین نمره بالا در این مقیاس و نمره پایین در عاطفه منفی و نمره بالا در عاطفه مثبت، برون‌گرایی، گشاده‌خویی و همدلی رابطه نشان دادند. خسرو جاوید (۱۳۸۱) اعتبار مقیاس هوش هیجانی کل را بر پایه آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش نموده است. از این آزمون به منظور بررسی روایی ملاکی هم‌زمان مقیاس پختگی روان‌شناختی دانشجویان استفاده شد.

مقیاس پختگی روان‌شناختی: این مقیاس برای ارزیابی پختگی روان‌شناختی دانشجویان ایرانی، بر اساس مبانی نظری مربوط به پختگی روان‌شناختی در دیدگاه‌های مختلف، به ویژه دیدگاه‌های بکر^۱ (۱۹۹۳)؛ گرینبرگر^۲ و سورنسن^۳ (۱۹۷۴)؛ استنبرگ^۴ (۱۹۹۰) و با در نظر گرفتن جنبه‌های فرهنگ ایرانی، توسط محمدخانی (۱۳۹۲)، بر روی ۳۴۶۰ نفر از دانشجویان دوره‌های کارشناسی و ارشد دانشگاه‌های دولتی استانداردسازی شده است. این مقیاس شامل ۱۰۰ آیتم و ۱۲ خرده مقیاس است که پختگی روان‌شناختی را در سه حوزه درون‌فردی (با ۶ زیرمقیاس)، میان‌فردی (با ۴ زیرمقیاس) و اجتماعی (با ۲ زیرمقیاس) با استفاده از یک مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (یک) تا کاملاً موافقم (شش) ارزیابی می‌کند. همسانی درونی مقیاس از طریق آلفای کرونباخ، دونیمه کردن آزمون و روش کودر-ریچاردسون حاکی از این است که ضرایب آلفای کرونباخ برای تمامی زیرمقیاس‌ها و مؤلفه‌های پختگی روان‌شناختی به استثنای مؤلفه تعهد اجتماعی و جرئت‌مندی بین ۰/۷۲ تا ۰/۹۴ است که بر اساس متون مربوط به روان‌سنجی اعتبار مطلوبی محسوب می‌گردد. دو مؤلفه تعهد اجتماعی با ضریب اعتبار ۰/۶۲ و جرئت‌مندی با ضریب ۰/۶۹ از اعتبار متوسطی برخوردارند.

بررسی روایی ملاکی مقیاس با استفاده از پرسشنامه هوش هیجانی، روایی همگرا با استفاده از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی، بررسی روایی واگرا با استفاده از پرسشنامه وابستگی بین‌فردی، روایی افتراقی با مقایسه گروه‌های سنی، جنسی و تحصیلی در پختگی روان‌شناختی و در نهایت روایی سازه با بهره‌گیری از روابط بین زیرمقیاس‌ها و تحلیل عاملی نشان داد که مقیاس پختگی روان‌شناختی از روایی مطلوبی برخوردار است.

¹ Bekker

² Greenberger

³ Sorensen

⁴ Steinberg

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	SD	M	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- نمره کلی پختگی روان‌شناختی	۴۹/۴۰	۴۱۲/۵۸	۱							
۲- نمره کلی پختگی درون فردی	۲۸/۸۸	۱۹۸/۹۰	۰/۹۰***	۱						
۳- نمره کلی پختگی میان فردی	۲۰/۱۶	۱۵۱/۰۱	۰/۸۶***	۰/۵۹***	۱					
۴- نمره کلی پختگی اجتماعی	۹/۸۰	۶۲/۶۶	۰/۶۳***	۰/۳۶***	۰/۵۵***	۱				
۵- هوش هیجانی	۱۹/۰۵	۱۵۱/۲۸	۰/۴۸***	۰/۴۶***	۰/۴۲***	۰/۲۳***	۱			
۶- تنظیم هیجان	۰/۳۷***		۰/۳۶***	۰/۳۲***	۰/۱۶***	۰/۹۰***	۱			
۷- ارزیابی هیجان	۰/۴۱***		۰/۳۷***	۰/۳۷***	۰/۲۰***	۰/۹۳***	۰/۷۵***	۱		
۸- بهره‌برداری از هیجان	۰/۵۷***		۰/۴۸***	۰/۵۵***	۰/۴۸***	۰/۲۸***	۰/۸۸***	۰/۶۹***	۰/۷۳***	۱

** معنی‌دار در سطح ۰/۰۱ *** معنی‌دار در سطح ۰/۰۵

به منظور تعیین سهم مؤلفه‌های مختلف هوش هیجانی در پیش‌بینی پختگی روان‌شناختی دانشجویان از روش تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج جدول ۲ نشان داد که مؤلفه بهره‌برداری از هیجان هوش هیجانی قوی‌ترین رابطه را با پختگی روان‌شناختی دارد ($F=375/66$, $df=1$, $P=0/001$, $R=0/56$). این متغیر در مجموع ۳۲ درصد میزان پختگی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند ($R^2=0/32$). ضریب تأثیر هوش هیجانی ($B=208/58$) است؛ بنابراین با توجه به این یافته‌ها از میان سه خرده‌مقیاس هوش هیجانی مؤلفه بهره‌برداری از هیجان با قدرت بیشتری می‌تواند پختگی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند.

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و شاخص‌های آماری رگرسیون بهره‌برداری از هیجان بر نمره پختگی روان‌شناختی

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	R	R ²	خطای برآورد
بهره‌برداری از هیجان	۶۲۲۶۵۷/۰۸	۱	۶۲۲۶۵۷/۰۸	۳۷۵/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۳۲	۱

متغیر	ضریب B	خطای معیار	ضریب بتا	t	سطح معناداری
ثابت	۲۰۸/۵۸	۱۰/۶۲		۱۹/۶۳	۰/۰۰۱
بهره‌برداری از هیجان	۴/۵۹	۰/۳۴	۰/۵۷	۱۹/۲۸	۰/۰۰۱

پیش‌بینی‌کننده: بهره‌برداری از هیجان پیش‌بینی‌شونده: پختگی روان‌شناختی

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین پختگی روان‌شناختی و هوش هیجانی در بین دانشجویان بود. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که بین هوش هیجانی و خرده مقیاس‌های پختگی روان‌شناختی شامل پختگی درون فردی، میان فردی و اجتماعی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. بر اساس این نتایج هوش هیجانی با تمام حوزه‌ها و مؤلفه‌های پختگی روان‌شناختی دانشجویان همبستگی مثبت معناداری دارد. این روابط به ویژه در مورد ارتباط هوش هیجانی با خودآگاهی و هدفمندی (۰/۵۲) و روابط بین فردی مؤثر (۰/۵۵) قابل تأمل است. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های کرامر^۱ (۲۰۱۲)، خانی و همکاران (۱۳۹۱)، مهری، ملکی و صدقی کوهساره (۱۳۹۰)، حدادی کوهساری، روشن و اصغرنژاد فرید (۱۳۸۶)، سیاروچی، دین و اندرسون (۲۰۰۲)، سالووی، مایر و کاروسو^۲ (۲۰۰۲)، براکت و همکاران (۲۰۰۶)، گروین^۳ و همکاران (۲۰۰۸)، مارتینز^۴، رامالهو^۵ و مارین^۶ (۲۰۱۰) همخوانی دارد.

در تبیین نتیجه حاضر و چگونگی نقش پیش بینی کننده هوش هیجانی در میزان پختگی روان‌شناختی، باید اظهار داشت که بررسی‌های متعددی نشان داده‌اند که سطح هوش هیجانی بر زیرمجموعه‌های سه گانه پختگی روان‌شناختی (پختگی فردی، پختگی میان فردی و پختگی اجتماعی) تأثیر گذار است. به عنوان مثال بررسی‌های متعددی نشان داده‌اند که سطوح بالای هوش هیجانی، با عملکرد فردی سازگارانه تر و کاراتر افراد همراه است. به عنوان مثال هوی-هوآ^۷ و شات (۲۰۱۵) در بررسی خود نشان دادند که سطوح بالای هوش هیجانی با انجام وظایف فردی به شیوه‌ای منعطف تر و کاراتر همراه است. از سوی دیگر بررسی‌ها نشان داده است که افرادی که سطوح بالاتری از هوش هیجانی را دارا هستند، از سلامت روان بالایی برخوردار بوده و مشکلات کمتری را تجربه می‌کنند؛ به عنوان مثال اسمیت، ساکلوفسکه، آستین، یان و اسمیت (۲۰۱۵) نشان دادند که هوش هیجانی باعث می‌شود که افراد اضطراب، استرس و افسردگی کمتری را تجربه کرده و رضایت از زندگی بیشتری داشته باشند. افراد

¹ Cramer
² Caruso
³ Greven
⁴ Martins
⁵ Ramalho
⁶ Marin
⁷ Hui-Hua

باهوش هیجانی بالا، انعطاف بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند و قادرند به شکل بهتری فشار و استرس را تحمل نمایند و برخورد بهتری با مسائل و مشکلات داشته و از زندگی خود راضی باشند و در کل به جنبه‌های مثبت و روشن زندگی توجه کنند (فورنهام و کریستوفرو^۱، ۲۰۰۷). افراد با هوش هیجانی بالا توانایی بالاتری در مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی و به احتمال قوی توانایی در برخورد با شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا دارند (میکولاجزاک و لومینت، ۲۰۰۸؛ استلنسکی، نورداستروک، ساکلوفسکه، ۲۰۱۵).

در همین راستا سالووی و مایر (۱۹۹۰) هوش هیجانی را نوعی پردازش اطلاعات هیجانی می‌دانند که شامل توجه به هیجان‌ها، ارزیابی صحیح و دقیق آن‌ها در خود و دیگران، نظم‌بخشی سازش یافته هیجان‌ها و ابراز مناسب آن‌ها در روابط بین‌فردی است. بر همین اساس خودآگاهی یکی از اجزای اصلی هوش هیجانی در رابطه با خود و دیگران است، آگاهی از هیجان‌ها، اساسی‌ترین عامل در قابلیت‌های هیجانی است که دانش ما را نسبت به خود افزایش داده و موجب سازگاری اثربخش می‌گردد (سارنی^۲، ۱۹۹۹). از طرف دیگر تنظیم هیجانی در روابط بین‌فردی از اجزای دیگر هوش هیجانی است که می‌تواند نشان از پختگی افراد داشته باشد. به نظر می‌رسد بر اساس این شباهت‌های ساختاری همبستگی بالایی بین این زیرمقیاس‌ها و هوش هیجانی برقرار شده است.

همچنین علاوه بر تأثیری که هوش هیجانی بر پختگی و عملکرد فردی، چه در حوزه کارکردی و چه در حوزه سلامت دارد، این سازه در روابط بین‌فردی نیز نقش بسزایی ایفا می‌کند. بررسی‌ها نشان داده است که میان سطح هوش هیجانی افراد و میزان رضایت‌مندی آن‌ها از روابط بین‌فردی، ارتباط معناداری وجود دارد. نیکولیک^۳، ووکونجانسکی^۴، ندلکاوچ^۵، هدزیک^۶ و ترک^۷ (۲۰۱۴) در بررسی خود نشان دادند که میزان رضایت‌مندی افراد از روابط بین‌فردی و هوش هیجانی آن‌ها رابطه معناداری وجود دارد. به‌طوری‌که سطوح بالاتر هوش هیجانی باعث بهبود روابط بین‌فردی و روابط سازمانی گردیده و عملکرد فرد را ارتقا می‌بخشد.

¹ Christoforou

² Saarni

³ Nikolić

⁴ Vukonjanski

⁵ Nedeljković

⁶ Hadžić

⁷ Terek

زارچ^۱، مرعشی^۲ و راجی^۳ (۲۰۱۴) در بررسی خود نشان دادند که بین میزان رضایت افراد از روابط بین فردی و سطوح هوش هیجانی رابطه معناداری وجود دارد، به طوری که این عامل باعث می شود که افراد حتی در شرایط پرفشار نیز رضایت مندی بیشتری را تجربه کنند.

از سوی دیگر بررسی ها نشان داده است که بین هوش هیجانی و میزان پختگی اجتماعی، عملکرد اجتماعی و دریافت حمایت اجتماعی نیز رابطه معناداری وجود دارد، به عنوان مثال دیو فابو^۴ (۲۰۱۵) در بررسی خود نشان داد که بین میزان حمایت اجتماعی ادراک و دریافت شده که یک منبع مهم فردی و شاخص عملکرد انطباقی به شمار می آید و هوش هیجانی رابطه معنادار مثبتی وجود دارد و سطوح بالاتر هوش هیجانی منجر به دریافت و ادراک سطوح بالاتر حمایت اجتماعی و عملکرد سازگارانه فرد می گردد.

زندگی دانشگاهی با استرس های متعددی همراه است و توانایی مقابله با این استرس ها از طریق کسب توانمندی های هیجانی، زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی، عاطفی و روانی دانشجویان را فراهم می کند. هوش هیجانی می تواند سبب افزایش سلامتی، رفاه، ثروت، موفقیت، عشق و شادی گردد (مهری و همکاران، ۱۳۹۰). در برخی تحقیقات، هوش هیجانی پایین با ضعف در سازگاری و استفاده از سبک های مقابله ای ناسازگار (چان^۵، ۲۰۰۵)، گرایش به انجام رفتارهای خود آسیب رسان (میکولاجزاک و همکاران، ۲۰۰۹) و گزارش علائم هیجانی درونی و بیرونی (دونی^۶، جانستون^۷، هانسن^۸، بیرنی^۹ و استوق^۱، ۲۰۱۰) مرتبط است. تمام موارد ذکر شده نشان دهنده نقش گسترده هوش هیجانی در سلامت فرد است که به طور مستقیم و غیرمستقیم بر کیفیت زندگی و سلامت و پختگی روان شناختی اثر می گذارد.

هوش هیجانی از طریق دست کاری در مؤلفه های فردی مؤثر در عملکرد، سلامت روانی و جسمانی، ارتباطات بین فردی و عملکرد و شرایط اجتماعی افراد در سطح زندگی افراد نمود

¹ Zarch

² Marashi

³ Raji

⁴ Di Fabio

⁵ Chan

⁶ Downey

⁷ Johnston

⁸ Hansen

⁹ Birney

¹⁰ Stough

تقدیر و تشکر

از کلیه دانشجویان، مسئولان و کارشناسان مراکز مشاوره دانشگاه‌هایی که ما در اجرای این پژوهش یاری کردند، تقدیر و تشکر می‌کنیم.

منابع

- احمدی راد، م. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با اضطراب شغلی در زنان شاغل. (پایان‌نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد)، بخش روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس.
- بشارت، م. ع؛ حاجی آقازاده، م؛ و قربانی، ن. (۱۳۸۶). تحلیل رابطه هوش هیجانی، مکانیسم‌های دفاعی و هوش عمومی. روانشناسی معاصر، ۲(۱)، ۵۸-۴۹.
- حدادی کوهساری، ع؛ روشن، ر؛ و اصغر نژاد فرید، ع. ا. (۱۳۸۶). بررسی مقایسه‌ای رابطه هوش هیجانی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شاهد و غیر شاهد دانشگاه تهران. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۳۷(۱)، ۹۷.
- خانی، ح؛ حسین زاده، ا؛ بیدار مغزی، م؛ مظفر جلالی، م؛ یعقوبی، م؛ خضری، م و حیدری، ش. (۱۳۹۱). بررسی وضعیت سلامت روانی، هوش هیجانی و میزان موفقیت تحصیلی دانش آموزان دختر راهنمایی در درس ریاضی در شهرستان قائم‌شهر. خلاصه مقالات اولین همایش ملی تحقیقات کاربردی در سلامت همگانی و توسعه پایدار، کد مقاله: ۲۰۵-۹۱-۱.
- خسرو جاوید، م. (۱۳۸۱). بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان (پایان‌نامه منتشر نشده کارشناسی ارشد)، بخش روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس.
- محمدخانی، شهرام، حمیدرضا حسن آبادی، ولی‌الله رضایی. (۱۳۹۳). ساخت و استانداردسازی مقیاس پختگی روان‌شناختی دانشجویان. پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
- مهری، ع؛ ملکی، ب و صدقی کوهساره، س. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سلامت روانی و هوش هیجانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل. مجله سلامت و بهداشت اردبیل، ۴(۲)، ۶۴-۷۴.
- Antonakis, J., Ashkanasy, N.M., & Dasborough, M.T. (2009). Does leadership need emotional intelligence? *The Leadership Quarterly*, 20, 247-261.
- Bar-on, R., Parker, J.D.A. (2000). *Hand Book of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey Boss.
- Bekker, M. H. J. (1993). The development of an autonomy scale. *European Journal of Personality*, 7, 177-194.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour research and therapy*, 57, 13-20.
- Berzonsky, M.D. (2005). Ego identity: A personal standpoint in a postmodern world. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5, 125-136.
- Brackett, M.A., Mayer, J.D. & Warner, R.M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.

- Brackett, M.A., Rivers, S.E., Shiffman, S., Lerner, N. & Salovey, P. (2006). Relating Emotional Abilities to Social Functioning: A Comparison of Self-Report and Performance Measures of Emotional Intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 780-795.
- Carmeli, A. (2003). The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behavior and outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 18, 788-795.
- Chan, D.W. (2005). Emotional intelligence, social coping, and psychological distress among Chinese gifted students in Hong Kong. *High Ability Studies*, 16(2), 163-178.
- Ciarrochi, J., Deane, F.P. & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.
- Cramer, P. (2012). Psychological maturity and change in adult defense mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 46, 306-316.
- Cruise, K.R., Fernandez, K., McCoy, W.K., Guy, L.S., Colwell, L.H. & Douglas, T.R. (2008). The influence of psychosocial maturity on adolescent offender's delinquent behavior. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 6, 178-194.
- Di Fabio, A. (2015). Beyond fluid intelligence and personality traits in social support: The role of ability based emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 6, 395.
- Downey, L.A., Johnston, P.J., Hansen, K., Birney, J. & Stough, C. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 20-29.
- Duncan, L. R., Bertoli, M. C., Latimer-Cheung, A. E., Rivers, S. E., Brackett, M. A., & Salovey, P. (2013). Mapping the protective pathway of emotional intelligence in youth: From social cognition to smoking intentions. *Personality and individual differences*, 54(4), 542-544.
- Flannery, A. J., Becker, S. P., & Luebbe, A. M. (2014). Does Emotion Dysregulation Mediate the Association Between Sluggish Cognitive Tempo and College Students' Social Impairment? *Journal of attention disorders*, 1087054714527794.
- Golemen, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam.
- Greenberger, E., and Sorensen, A. B. (1974). Toward a concept of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescents*. 3: 329-358.
- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arteche, A. & Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five, trait Emotional Intelligence and Humour Styles. *Personality and Individual Differences*, 44, 7, 1562-1573.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (۲۰۱۴). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. J. (Eds). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Hui-Hua, Z. & Schutte, N.S. (2015). Personality, emotional intelligence and other-rated task performance. *Personality and Individual Differences*. 87, 298-301.
- Kristensen, H., Parker, J., Taylor, R., Keefer, K., Kloosterman, P., & Summerfeldt, L. (2014). The relationship between trait emotional intelligence and ADHD symptoms in adolescents and young adults. *Personality And Individual Differences*, 65, 36-41.
- Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M., & Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry research*. In Press.

- Martins, A., Ramalho, N. & Marin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship Mayer, J.D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- Mayer, J.D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- Saklofske, D. H., Austin, E., Yan, G., & Smith, M. M. (2015). Factor structure and correlates of the Mandarin version of the Managing the Emotions of Others (MEOS) scale. *International Journal of Psychology*. 1-7.
- Stelnicki, A., Nordstokke, D. & Saklofske, D.H. (2015). Who makes a Successful University Student? An Analysis of Personal Resources. *Canadian Journal of Higher Education*, 45(2), 214-228.
- Mikolajczak, M. & Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: an exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44, 1445-1453.
- Mikolajczak, M., Luminet, O. & Menil, C. (2006). Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, 18, 79-88.
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., & Hurry, J. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48, 181-193.
- Mikolajczak, M., Petrides, K.V., Coumans, N., & Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory-induced stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9, 455-477.
- Morales-Vives, M., Camps, E. & Lorenzo-Seva, U. (2013). Development and Validation of the Psychological Maturity Assessment Scale (PSYMAS). *European Journal of Psychological Assessment*. 29(1), 12-18.
- Nelki, J., Grady, P. Bailey, S. & Heather, L. (2010). *The Challenges of Psychological Assessments of Maturity, Age Estimation in the Living. The Practitioners Guide*. UK: Wiley-blachwell.
- Nikolić, M., Vukonjanski, J., Nedeljković, M., Hadžić, O. & Terek, E. (2014). The relationships between communication satisfaction, emotional intelligence and the GLOBE organizational culture dimensions of middle managers in Serbian organizations. *Journal for East European Management Studies*, 19(4), 387-412.
- Nolidin, K., Downey, L. A., Hansen, K., Schweitzer, I., & Stough, C. (2013). Associations between Social Anxiety and Emotional Intelligence within Clinically Depressed Patients. *Psychiatric Quarterly*, 84(4), 513-521.
- Robert, R.M., Paul, T & Costa, J.r. (1983). Psychological Maturity and Subjective Well-Being: Toward a New Synthesis. *Developmental Psychology*, 19(2), 243-248.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). *Emotional Intelligence*. London and New York: Baywood Publishing Company.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds). *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 159-171). New York: Oxford University Press.

- Schutte, N.S., Malouff, J.M., & Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. In C. Stough, D. Saklofske & J. Parker (Eds). *The assessment of emotional intelligence* (pp. 119-135). New York: Springer.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C. & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Sheldon, K.M. & Kasser, T. (2001). Getting Older, Getting Better? Personal Strivings and Psychological Maturity across the Life Span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491-501.
- Smith, M.M., Saklofske, D.H. & Yan, G. (2015). Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*. 85, 155-158.
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 255-276). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Stern, M. R., Nota, J. A., Heimberg, R. G., Holaway, R. M., & Coles, M. E. (2014). An initial examination of emotion regulation and obsessive compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 109-114.
- Uva, M.C.D., de Timary, P., Cortesi, M., Mikolajczak, M., de Blicquy, P.D. & Luminet, O. (2010). Moderating effect of emotional intelligence on the role of negative affect in the motivation to drink in alcohol-dependent subjects undergoing protracted withdrawal. *Personality and Individual Differences*, 48, 16-21.
- Zarch, Z.N., Marashi, S.M. & Raji, H. (2014). The relationship between emotional intelligence and marital satisfaction: 10-year outcome of partners from three different economic levels. *Iranian Journal of Psychiatry*, 9(4), 188-196.