

## رابطه هوش هیجانی با میزان سخت‌روئی دانشجویان دانشگاه

### The Correlation of Hardiness with Emotional Intelligence among Students of University

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۱/۱۹، تاریخ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۹۱/۳/۸، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۶/۲۳

T. Montazerghheb, (M.A.), Gh. Ahghar, (Ph.D) & M. Keikhanejad., (M.A)

طیبه منتظرغیب<sup>۱</sup> و قدسی احقر<sup>۲</sup> و مهین کیخانزاد<sup>۳</sup>

**Abstract:** The purpose of this study is to investigate the correlation of "Hardiness" with "Emotional Intelligence" of students. The population of interest was all the students at Sharif University of technology in the year 2009. Method a sample of 300 students was chosen using a multi-step sampling technique. To collect data, two questionnaires were used: A) a questionnaire on Hardiness by kobasa (1979) consisting of 50 5-choice items in 3 indices. B) A questionnaire on Emotional Intelligence by Baron (1997) consisting of 90 5-choice items in 15 indices. To analyze the data, descriptive statistics (frequency, percentages, mean, and graph) and inferential statistics, (multiple regressions using Inter) were employed. The results showed that: The properties of Hardiness were positively associated with Emotional Intelligence. It is possible to predict Hardiness scores from Emotional Intelligence and Independence, self Actualization and flexibility were better predictors relative to other component. Conclusion findings showed the connection between Hardiness with Emotional Intelligence, and can be helpful in designing programs in enhancement of Emotional Intelligence for Students of the University.

**Key words:** Students, Hardiness, Emotional Intelligence

**چکیده:** هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه هوش هیجانی با میزان سخت‌روئی در دانشجویان است. روش پژوهش از نوع همبستگی است. با استفاده از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای ۳۰۰ نفر از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه صنعتی شریف در سال تحصیلی ۱۳۸۸ انتخاب شدند و به پرسش‌نامه سخت‌روئی کوباسا (۱۹۷۹) و پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان (۱۹۹۷) پاسخ دادند. یافته‌ها نشان داد بین ویژگی‌های هوش هیجانی دانشجویان با میزان سخت‌روئی آنان رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. از روی نمرات هوش هیجانی می‌توان میزان سخت‌روئی دانشجویان را پیش‌بینی کرد، قدرت پیش‌بینی مؤلفه استقلال، خودشکوفایی و انعطاف‌پذیری بیشتر از سایر مؤلفه‌ها در هوش هیجانی و سهم بیشتری در تبیین سخت‌روئی دارند. نتایج نشان داد هوش هیجانی به‌عنوان یک افزایش‌دهنده سخت‌روئی عمل می‌کند و دانشجویان با هوش هیجانی بالا دارای ویژگی سخت‌روئی بالاتری بوده‌اند. این یافته می‌تواند راهگشای سیاست‌گذاری‌های مناسب در زمینه آسیب‌های روانی از کمبود ویژگی سخت‌روئی و ارائه برنامه‌های مرتبط با ارتقاء مؤلفه‌های هوش هیجانی در دانشجویان باشد.

**کلید واژه‌ها:** سخت‌روئی، دانشجویان، هوش هیجانی

## مقدمه

سخت‌روئی<sup>۱</sup> یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به‌عنوان عاملی برای ارتقاء سلامت تلقی می‌شود. سلامت که امروزه به‌عنوان مفهومی مطرح است که متأثر از عوامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، سابقه‌ای به اندازه طول عمر بشر دارد؛ چه جوامع در هر برهه‌ای از زمان درگیر عوامل مخل سلامت و در صدد بودند تا سطح سلامت جامعه و کیفیت زندگی را ارتقاء دهند. سخت‌روئی توانایی درک درست شرایط بیرون و قابلیت تصمیم‌گیری مطلوب در مورد خویشتن است (مدی<sup>۲</sup>، کوباسا<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که یکی از عوامل مؤثر بر کاهش اختلالات روان‌شناختی، سخت‌روئی است (مدی، ۲۰۰۷). در پژوهشی مدی و کوباسا (۱۹۹۴) نشان دادند که سخت‌روئی به‌عنوان عاملی برای ارتقاء سلامت روانی تلقی می‌شود. نتایج پژوهش بشارت (۱۳۸۴) نیز مؤید آن است که بین سخت‌روئی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت و معنادار و بین سخت‌روئی و درماندگی همبستگی منفی وجود دارد.

بیاضی (۱۳۷۶) در پژوهشی نشان داد که سخت‌روئی بر روی سلامتی بیشتر به‌صورت غیرمستقیم بوده و با تأثیر بر روی سایر متغیرها مثل سبک زندگی (شیوه بهتر زندگی)، ارزیابی و مقابله اثرات سودمندی را دارا می‌باشد.

سخت‌روئی یک ساختار چندمؤلفه‌ای است که همهٔ افراد به درجاتی از آن برخوردارند و شامل سه مؤلفهٔ تعهد<sup>۴</sup>، کنترل<sup>۵</sup> و چالش<sup>۶</sup> است (کیامرئی، نجاریان، و مهربابی‌زاده هنرمند، ۱۳۷۷؛ شکرکن، ۱۳۷۴؛ کوزاکا، ۱۹۹۶؛ شپرد<sup>۷</sup> و کاشانی<sup>۸</sup>، ۱۹۹۱). افراد سخت‌رو معنا، ارزش، اهمیت و هدفمندی خودشان، کارشان، خانواده‌شان و به‌طورکلی زندگی را دریافته‌اند. آن‌ها به تلاش و عمل بیش از شانس اهمیت می‌دهند و معتقدند می‌توانند روند رویدادهای زندگی را در دست بگیرند. آن‌ها دارای منبع کنترل درونی‌اند و رویدادهای مثبت و منفی را پیامد اعمال شخصی می‌دانند. از طرفی، این افراد تغییر و تحول را قانون ثابت زندگی می‌دانند و تغییرات را فرصتی برای یادگیری و رشد قلمداد می‌کنند نه تهدیدی برای امنیت خود (شکرکن، ۱۳۷۴).

1. Hardiness
2. Maddi
3. Kobasa
4. Commitment
5. Control
6. Challenge
7. Shepperd
8. Kashani

سخت‌روئی صفتی است که عمدتاً از چگونگی و نحوه شناخت فرد متأثر می‌شود، شناخت هر فرد از خویشتن و نحوه بازنگری تجربیات گذشته و چگونگی ارزیابی خویشتن از جمله عواملی هستند که بر ویژگی‌های مربوط به سخت‌روئی تأثیر می‌گذارند.

یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های شناخت هر فرد از خویشتن، خودآگاهی هیجانی است. آن‌چه اهمیت دارد این است که همراه با توانایی تشخیص احساسات و هیجانات برای بازنگری به تجربیات گذشته و چگونگی ارزیابی از خویشتن فرد باید بتواند احساسات خود را کنترل کند زیرا اشخاص کارآمد کسانی هستند که می‌توانند از هیجان‌های منفی نظیر ناامیدی، اضطراب‌رهایی‌یابند و در فراز و نشیب‌های زندگی کمتر با مشکل مواجه می‌شوند و افراد سخت‌رو نیز که در مؤلفه کنترل قوی هستند رویدادها را خارج از کنترل خود نمی‌بینند و آن‌ها نیز در تغییر شرایط زندگی احساس توانمندی می‌کنند. هوش هیجانی از روی منبع کنترل درونی قابل پیش‌بینی است (کیل و بل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸؛ سانگ و دیگران، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش دوستار (۱۳۸۵) مؤید آن است که مدیرانی که عملکرد بهتری دارند، از ویژگی‌هایی چون خودکنترلی، خودنظم‌دهی، اعتماد به نفس بالا، تعهد به کار و مبارزه‌جویی برخوردارند.

انعطاف‌پذیری افراد سخت‌رو متوجه یکی از برجسته‌ترین خرده مقیاس‌های هوش هیجانی یعنی انعطاف‌پذیری در مقیاس سازگاری است. سازگاری از خرده‌مقیاس‌های حل مسئله، واقعیت-آزمایی، انعطاف‌پذیری تشکیل شده است و روشن می‌سازد که فرد تا چه اندازه قادر خواهد بود به‌طور موفقیت‌آمیز از طریق برآورد مؤثر و مقابله با موقعیت‌های مشکل‌زا با اقتضای محیطی سازگار شود. کسانی که سازگاری بیشتری دارند به‌طور کلی افرادی انعطاف‌پذیر، واقع‌گرا، قادر به درک موقعیت‌های دشوار هستند و در رسیدن به راه‌حل‌های کارآمد کوشش می‌کنند و این راه-حل‌ها را پیدا نموده و مشخص می‌کنند. انعطاف‌پذیری در هوش هیجانی نشانه توانایی برای سازگاری با هیجانات، افکار و رفتارها در موقعیت‌ها و شرایط متغیر است و فردی که دارای هوش هیجانی بالایی است هراسی از موقعیت‌های جدید ندارد و این قابلیت را دارد که موقعیت‌های دشوار را درک نموده و با آن‌ها درگیر شود و برای رسیدن به راه‌حل‌های کارآمد کوشش کند و این راه‌حل‌ها را پیدا نماید. نتایج پژوهش بشارت (۱۳۸۴) مؤید آن است که سخت‌روئی از طریق کنترل شخص به هیجان‌های خود در مقابل شرایط استرس‌زا به افزایش سلامت روانی کمک می‌کند.

یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های سخت‌رویی نگرش درونی فرد است. کنترل مورد استفاده در هوش هیجانی یک توانمندی درونی است که فرد را در تولید و هدایت هیجانات یاری می‌رساند

و چنین رویکردی، محصول کنترل درونی در مدیریت هیجانات است (بهرامی، ۱۳۸۳). در پژوهشی عروقی موفق و مرادی (۱۳۸۳) نشان دادند که هوش هیجانی از روی منبع کنترل درونی قابل پیش‌بینی است. شادکامی و خوشبختی که از مؤلفه‌های هوش هیجانی هستند، افراد را قادر می‌سازد که از زندگی خود خشنود باشند و از همراهی با دیگران لذت ببرند و در زندگی خوش باشند و افراد خوش‌بین‌اند که از طرف روشن‌تر زندگی به آن نگاه کنند و نگرش مثبت را حتی در رویارویی با سختی‌ها حفظ کنند.

بار-ان (۲۰۰۱) هوش هیجانی را دسته‌ای از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های غیرشناختی می‌داند که توانایی موفقیت فرد در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی را افزایش می‌دهد و از جمله اشخاصی است که به هوش هیجانی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی می‌نگرد (پترایدز، پیتا و کوکیناکی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷؛ سانگ، هوانگ، پنگ، لاو، وونگ و چن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰).

هوش هیجانی با ایجاد تعادل در هیجان منجر به کنترل در سخت‌روئی می‌شود (شاته، ملنوف، ترستین سون، بولار و روک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). براساس الگوی ترکیبی بارون (۲۰۰۵)، نقل از گریون، کامورو پریموزیک، آرتچ و فورنهام<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸، هوش هیجانی از خودآگاهی عاطفی و خصوصیات و مهارت‌های مختلف تشکیل شده است که از کاربرد مؤثر یا تنظیم عواطف مانند روابط بین فردی مناسب، حل مسأله و تحمل استرس استنباط می‌شود. هوش هیجانی به‌عنوان صفت شخصیتی، مشابه تعهد در سخت‌روئی مفهوم‌سازی شده است که در سطوح پایین‌تر سلسله مراتب شخصیتی قرار می‌گیرد. هوش هیجانی تفاوت‌های فردی را در قابلیت‌های عاطفی فردی (کنترل استرس) و بین فردی (ادراک استرس) پوشش می‌دهد (ساکلوفسک، استین، گالووی و دیویدسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). به‌عبارت دیگر افراد دارای هوش هیجانی بالا مهارت‌های مدیریت استرس خوبی دارند و قادرند عواطف خود را ارزیابی، بیان و مدیریت نمایند (گریون و همکاران، ۲۰۰۸).

نتایج پژوهش‌ها مؤید آن است که سخت‌روئی پایین منجر به عدم کنترل در هیجانات (مدی، ۲۰۰۷؛ مدی، کان و مدی، ۱۹۹۸؛ چیک و باس، ۲۰۰۶؛ چان، ۲۰۰۳) و عدم سازگاری (مدی، ۲۰۰۶؛ گونلا<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴؛ چان<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰؛ سی‌وارد<sup>۸</sup>، ۱۹۹۷؛ جمهری، ۱۳۸۱؛ حقیقی و همکاران، ۱۳۸۱) می‌شود. براساس شواهد موجود، این پژوهش کوششی درصدد پاسخ به سؤال زیر است:

1. Petrides, Pita & Kokkinaki
2. Song, Huang, Peng, Law, Wong, & Chen
3. Shutte, Malnuff, Thorsteinsson, Bhullar & Rooke
4. Greven, Chamorro-Premuzic, Arteche & Furnham
5. Saklofske, Austin, Galloway & Davidson
6. Gonnella
7. Chan
8. Seaward

رابطه هوش هیجانی با میزان سخت‌روئی دانشجویان دانشگاه...

آیا بین هوش هیجانی با ویژگی شخصیتی سخت‌روئی دانشجویان رابطه وجود دارد؟ و سهم هریک از مؤلفه‌های هوش هیجانی در میزان سخت‌روئی چقدر است؟

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه مورد مطالعه، کلیه دانشجویان دوره کارشناسی رشته‌های فنی دانشگاه صنعتی شریف شهر تهران در سال ۱۳۸۸ بود. چون مقیاس اندازه‌گیری پیوسته و سؤال‌های پژوهش دودامنه است، در سطح اطمینان ۹۵ درصد، حجم نمونه طبق اصول صحیح و علمی به شرح زیر تعیین شد.

$$n = \frac{\delta^2 \times Z^2}{d^2} \times \frac{1-\alpha}{2} = \frac{3 \times (1/96)^2}{\% 5} = 230$$

$\delta^2$  = واریانس جامعه (براساس تحقیقات انجام شده = ۳ است (پورمقداد، ۱۳۸۲).  $Z^2$  = سطح

اطمینان که برای فرضیه‌های دودامنه برابر با ۱/۹۶ است.  $d^2$  = خطای قابل قبول که برابر با ۰/۵ است. جهت تعمیم‌پذیری بیشتر و جلوگیری از تأثیر افت آزمودنی‌ها حجم نمونه به ۳۰۰ نفر افزایش یافت. شیوه نمونه‌گیری چندمرحله‌ای تصادفی به گونه‌ای که در پی می‌آید بود. در مرحله اول از دانشگاه صنعتی شریف ۵ دانشکده فنی به صورت تصادفی انتخاب شد (دانشکده برق، مکانیک، مهندسی شیمی، عمران، کامپیوتر) در مرحله دوم از هر دانشکده ۶ کلاس و در مرحله سوم از هر کلاس ۱۰ نفر دانشجوی به صورت تصادفی انتخاب شد.

$$۳۰۰ = ۱۰ \times ۶ \times ۵ \text{ دانشکده} \times ۱ \times ۵$$

## ابزار سنجش

**الف: پرسشنامه شخصیتی سخت‌روئی:** کوباسا (۱۹۸۲) سخت‌روئی را ترکیبی از باورها در مورد خود و جهان می‌داند که فرد را در برابر فشارهای بیرونی و درونی مصون نگه می‌دارد. سخت‌روئی از سه مؤلفه وابسته به هم شامل کنترل، تعهد، چالش تشکیل شده است.

کنترل مفهوم مقابل ناتوانی، تعهد مفهوم مقابل بیگانگی از خود و چالش مفهوم مقابل احساس تهدید یا ترس است. که در این پژوهش پرسشنامه سخت‌روئی کوباسا (۱۹۷۹) دارای ۵۰ سؤال ۵ گزینه‌ای (اصلاً صحیح نیست، کمی صحیح است، تا حدودی صحیح است، تقریباً صحیح است، کاملاً صحیح است) در ۳ مؤلفه چالش، تعهد و کنترل است که هر مؤلفه به ترتیب ۱۷، ۱۶، ۱۷ سؤال از تست را به خود اختصاص داده است. در اعتباریابی فرم فارسی پرسشنامه سخت‌روئی در مورد سه نمونه از دانشجویان، ورزشکاران و بیماران، مشخصه‌های روان‌سنجی آن

به شرح زیر گزارش شده است: ضریب آلفا (کرونباخ ۱۹۷۰) از ۰/۸۸ تا ۰/۹۳ برای زیرمقیاس تعهد، از ۰/۸۵ تا ۰/۹۴ برای زیرمقیاس کنترل از ۰/۸۹ تا ۰/۹۵، برای زیرمقیاس چالش از ۰/۸۷ تا ۰/۹۴ برای نمره کل سخت‌روئی محاسبه شد که نشان‌دهنده همسانی درونی خوب مقیاس است. پایایی برآوردشده در این پژوهش از طریق محاسبه آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ برآورد شده است. (معاضدیان، ۱۳۸۶). در این پژوهش آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس در مورد ۷۰ نفر از دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف ۰/۹۰ محاسبه شد که نشانه همسانی خوب آزمون است. جهت تعیین روایی محتوایی، این پرسشنامه توسط اساتید روان‌شناسی که در زمینه پژوهش از تجارب کافی برخوردار بودند مطالعه شده و براساس نظرات پیشنهادی آن‌ها اصلاحات لازم انجام شد.

**ب: پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان (۱۹۹۷):** این پرسشنامه دارای ۹۰ سؤال ۵ گزینه‌ای (کاملاً مخالف، مخالف، بی‌نظر، موافق، کاملاً موافق) در ۱۵ مؤلفه: (حل مسأله، خوشبختی یا شادمانی، استقلال، تحمل فشار روانی، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین فردی، خوش‌بینی، عزت نفس، کنترل تکانشی، انعطاف‌پذیری، مسؤولیت‌پذیری اجتماعی، همدلی، خودابرازی) است. هر خرده مقیاس ۶ سؤال دارد. حداقل نمره ۶ و حداکثر نمره ۳۰ و میانه ۱۸ برآورد شده و برای کل آزمون حداقل نمره ۹۰ و حداکثر ۴۵۰ و میانه ۲۷۰ برآورد شده است. هرچه نمره فرد در کل آزمون یا هریک از خرده مقیاس‌ها بیشتر باشد، دلیل بر برتری فرد در آن بعد از هوش هیجانی است (دژکام، ۱۳۸۱). پایائی و روایی آزمون هوش هیجانی در میان دانشجویان دانشگاه تهران مورد مطالعه قرار گرفت و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۲ برای پایایی کل پرسشنامه به‌دست آمده است که بیانگر پایایی بالای پرسشنامه است (لشکری، ۱۳۸۱). در پژوهشی دیگر پایایی پرسشنامه «بار-ان» با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۲ به‌دست آمده است (دژکام، ۱۳۸۱). در این پژوهش آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس در مورد ۷۰ نفر از دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف ۰/۸۹ محاسبه شد که نشانه همسانی خوب آزمون است. جهت تعیین روایی محتوایی، این پرسشنامه توسط اساتید روان‌شناسی که در زمینه پژوهش از تجارب کافی برخوردار بودند مطالعه شده و براساس نظرات پیشنهادی آن‌ها اصلاحات لازم انجام شد.

## یافته‌ها

برای تبیین و نیز بررسی رابطه هوش هیجانی با سخت‌روئی از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. به نحوی که نمره سخت‌روئی دانشجویان به‌عنوان متغیر ملاک و مؤلفه‌های هوش

رابطه هوش هیجانی با میزان سخت‌روئی دانشجویان دانشگاه...

هیجانی به‌عنوان متغیر پیش‌بین وارد معادله رگرسیون گردید که نتیجه آن به ترتیب در جداول زیر نشان داده می‌شود.

جدول ۱. شاخص‌ها و آماره‌های تحلیل رگرسیون بین هوش هیجانی و سخت‌روئی دانشجویان

R	R <sup>2</sup>	ضریب تعدیل شده	اشتباه استاندارد برآورد
.۵۸۶	۰/۳۴۳	۰/۳۰۱	۱۸/۵۳۰۵۴

جدول ۱ نشان می‌دهد ضریب همبستگی هوش هیجانی دانشجویان با سخت‌روئی برابر با ۰/۵۸ و ۰/۳۰ واریانس متغیر سخت‌روئی دانشجویان را تبیین می‌کند.

جدول ۲. آزمون تحلیل واریانس رگرسیون

منبع تغییر	مجموع مجذور	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری Sig.
اثر رگرسیون	۴۲۰۴۱/۹۱۳	۱۵	۲۸۰۲/۷۹۴	۸/۱۶۲	۰/۰۰۰۱
اثر باقیمانده	۸۰۳۵۱/۱۱۱	۲۳۴	۳۴۳/۳۸۱		
جمع	۱۲۲۳۹۳/۰۲	۲۴۹			

جدول ۲ نشان داد مشارکت هوش هیجانی دانشجویان در تبیین متغیر سخت‌روئی معنادار است. جدول ۳ نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با سخت‌روئی دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد و از روی نمرات هوش هیجانی می‌توان میزان سخت‌روئی دانشجویان را پیش‌بینی کرد. قدرت پیش‌بینی مؤلفه استقلال، خودشکوفایی و انعطاف‌پذیری بیشتر از مؤلفه‌های حل مسأله، تحمل فشار روانی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین فردی، خوش‌بینی، عزت نفس، کنترل تکانشی، مسؤولیت‌پذیری اجتماعی، همدلی و خودابرازی است.

جدول ۳. متغیرهایی که وارد رگرسیون شده‌اند

سطح معناداری	t	ضریب استاندارد	ضریب تفکیک		مؤلفه‌ها
		تفکیک رگرسیون	خطای معیار	B	
		Beta			
۰/۰۰۰	۱۱/۴۶۳		۲۴/۸۳۲	۲۸۴/۶۶۲	مقدار ثابت
۰/۱۲۶	۱/۵۳۵	۰/۰۹۴	۰/۴۹۶	۰/۷۶۲	حل مسئله
۰/۵۲۳	۰/۶۴۰	۰/۰۳۵	۰/۳۸۸	۰/۲۴۸	خوشبختی
۰/۰۰۳	۲/۹۵۳	۰/۲۰۴	۰/۴۲۱	۱/۲۴۴	استقلال
۰/۶۳۹	۰/۴۷۰	۰/۰۲۹	۰/۵۰۵	۰/۲۳۷	تحمل فشارروانی
۰/۰۲۳	۲/۲۹۱	۰/۱۵۴	۰/۵۱۱	۱/۱۷۱	خودشکوفایی
۰/۳۵۳	۰/۹۳۲	۰/۰۵۵	۰/۶۶۷	۰/۶۲۱	خودآگاهی هیجانی
۰/۱۲۲	۱/۵۵۴	۰/۰۹۹	۰/۴۸۴	۰/۷۵۳	واقع‌گرایی
۰/۳۹۹	۰/۸۴۶	۰/۰۵۷	۰/۳۵۹	۰/۳۰۴	روابط بین فردی
۰/۵۴۵	۰/۶۰۶	۰/۰۴۵	۰/۶۰۹	۰/۳۶۹	خوش بینی
۰/۵۱۱	۰/۶۵۸	۰/۰۴۷	۰/۵۰۳	۰/۳۳۱	عزت نفس
۰/۱۸۲	۱/۳۳۹	۰/۰۷۷	۰/۲۴۴	۰/۳۲۷	کنترل تکانشی
۰/۰۰۰	۳/۶۲۹	۰/۲۰۵	۰/۴۷۷	۱/۷۳۲	انعطاف‌پذیری
۰/۲۳۷	۱/۱۸۵	۰/۰۷۷	۰/۶۶۵	۰/۷۸۸	مسئولیت‌پذیری
۰/۳۵۷	۰/۹۲۴	۰/۰۶۴	۰/۴۸۰	۰/۴۴۳	همدلی
۰/۱۷۲	۱/۳۶۹	۰/۰۸۳	۰/۵۰۱	۰/۶۸۶	خودابرازی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن بود که رابطه ویژگی‌های هوش هیجانی (حل مسأله، خوشبختی یا شادمانی، استقلال، تحمل فشار روانی، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین فردی، خوش‌بینی، عزت‌نفس، کنترل تکانشی، انعطاف‌پذیری، مسؤلیت‌پذیری اجتماعی، همدلی، خودابرازی) و سخت‌روئی در دانشجویان معنادار است. به عبارت دیگر هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده برای سخت‌روئی است که این یافته‌ها همسو با نتایج پژوهش‌های انجام شده در کشورهای دیگر است (مدی، ۲۰۰۷؛ برایشون، ۲۰۰۵؛ آنتونکوپولو و گابریل، ۲۰۰۱؛ بارساید<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ تاشیلر و همکاران، ۲۰۰۲؛ گوردون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

بحث‌های زیادی در زمینه نقش تعدیل‌کننده یا محافظت‌کننده سخت‌روئی و هوش هیجانی در قلمرو بیماری‌های مختلف جسمانی و روانی طی سه دهه اخیر صورت گرفته است.

1. Barsade,
2. Gordon



رابطه هوش هیجانی با میزان سخت‌روئی دانشجویان دانشگاه...

محققان معتقدند اگر فرد از لحاظ هیجانی توانمند باشد بهتر می‌تواند با چالش‌های زندگی مواجه شود و هیجانان را به‌گونه‌ای تنظیم نماید که سلامت روانی بهتری برخوردار باشد. به‌طور کل توانش‌های هیجانی، رفتار و پیامدهای زندگی را پیش‌بینی می‌کنند لذا برای زندگی روانی سالم اهمیت دارند. نتایج پژوهشی نلسون و لاو<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) نشان داد که هوش هیجانی، برخورد سالم با فشارهای زندگی روزمره می‌باشد. بین هوش هیجانی و کنترل درونی بالا در مقابل پیامدهای ناگوار زندگی رابطه وجود دارد (مک، ۲۰۰۵). نتایج پژوهش سالووی و همکاران (۲۰۰۲) مؤید آن است که بین درک هوش هیجانی و مقابله با استرس رابطه معناداری وجود دارد.

کارآمدی فرد در مسائل فردی و اجتماعی به‌طور قابل ملاحظه‌ای توسط تجربه‌های هیجانی و نحوه مواجهه و انطباق با رویدادها تعیین می‌شود به‌طور کلی توانایی‌های هیجانی، رفتار و پیامدهای زندگی را پیش‌بینی می‌کنند. تصور غلط فرد از خود و پایین بودن هوش هیجانی از دلایل اصلی عدم سخت‌روئی و مقاومت آن‌ها در برابر تغییر قلمداد می‌شود (بارساید<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

در طی چند سال گذشته سازه شخصیت سخت‌روئی به‌عنوان یکی از فاکتورهای مهم در برابر اثرات استرس و از عهده برآمدن آن ظاهر شده است (مدی، ۱۹۹۰). گروهی از افراد وجود دارند که با وجود مواجهه طولانی با موقعیت سخت و دشوار زندگی، تعادل خود را حفظ می‌کنند این افراد دارای توانایی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی ویژه‌ای هستند که باعث افزایش مقاومت آن‌ها در مواجهه با موقعیت‌های فشارزای زندگی می‌شود. این ویژگی شخصیتی سخت‌روئی می‌باشد که در پژوهش‌های انجام گرفته سخت‌روئی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده مناسب برای سلامتی حتی در مواجهه با رویدادهای بسیار تنش‌زا مطرح می‌باشد.

افراد دارای کنترل درونی، کنترل کافی بر زندگی خود دارند و در تکالیف خود عملکرد بهتری دارند کمتر تحت نفوذ دیگران قرار می‌گیرند و برای مهارت‌ها و پیشرفت‌های شخصی خودارزشی والاتر قائلند مسئولیت بیشتری برای زندگی و رفتارهای خود می‌پذیرند، افرادی سخت‌کوش بوده و در جهت رفع مشکلات خود بیشتر چالش می‌کنند (بهرامی، ۱۳۸۳).

افراد با کنترل پایین احساس عجز کرده و براین باورند که خواست دیگران و جامعه تعیین‌کننده اکثر فعالیت‌های آن‌ها است و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت نمی‌کنند (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۲).

مقابله، به‌عنوان پاسخ به هیجان، تحت‌تأثیر هوش هیجانی فرد می‌باشد؛ افرادی که از لحاظ هیجانی باهوش هستند، حالت‌های هیجانی خود را به نحو صحیح درک و ارزیابی می‌نمایند؛ می‌دانند چگونه و چه موقع احساسات خود را بیان نمایند و به نحو مؤثر می‌توانند حالت‌های خلقی

- 
1. Nelson & Low
  2. Barsade

خود را تنظیم نمایند. این قابلیت‌ها، به‌وسیلهٔ جریان‌های معینی، مقابله فرد را میسر می‌سازند؛ این جریان‌ها شامل بصیرت دقیق هیجانی و آشکارسازی می‌باشند (جنابادی، ۱۳۸۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهند سخت‌روئی از طریق فعال‌سازی راهبردهای هوش هیجانی، استرس، بیماری‌های روانی و ضعف‌های رفتاری و عملکردی و اضطراب را کاهش می‌دهد (مدی، ۲۰۰۷). نتایج پژوهش بهرامی (۱۳۸۳) مؤید آن است که میان افراد حائز سخت‌روئی بالا و پایین با مؤلفه‌های هوش هیجانی آنان ارتباط معناداری وجود دارد.

نتایج تحقیقات انجام شده حاکی از وجود اثرات سودمند سخت‌رویی بر روی سلامتی و نقش تعدیل‌کننده آن بر روی استرس می‌باشد. سخت‌رویی در بعضی مواقع مانند سپری در برابر بیماری و استرس عمل می‌کند (بنزار<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). نتایج پژوهش چان<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) مؤید آن است افراد با سخت‌رویی بالا با اتفاقات مثبت بیشتری برخورد نمی‌کنند اما به‌طور معنادار با اتفاق‌های منفی کمتری روبرو می‌شوند. عوامل فشارزای زندگی خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را افزایش می‌دهد، ولی در عوض، داشتن صفت سخت‌روئی موجب کاهش خطر بیماری می‌شود. سخت‌روئی در برابر استرس‌ها از سلامت جسمی و روانی فرد حمایت می‌کند (بیسلی، تامپسون و دیویدسون، ۲۰۰۳).

دانشجویان از جمله قشرهایی هستند که در برابر فشار روانی قرار دارند. فشار روانی ممکن است با ورود به دانشگاه شکل بگیرد. پس از رویارویی با فشار روانی و عوامل فشارزا شاید بتوان گفت که هوش هیجانی بالا به‌عنوان یک متغیر بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان تأثیر دارد. نتایج پژوهش بخشی پورشجاعی (۱۳۸۸) مؤید آن است که بین هوش هیجانی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. استفاده از هیجان‌های مناسب در برابر فشار روانی از تأثیر منفی آن بر سلامت روانی فرد می‌کاهد و در نتیجه باعث سازگاری می‌شود.

محدودیت‌های پژوهش حاضر در تفسیر یافته‌های آن نباید فراموش شود. بدیهی است این نمونه‌ها معرف مناسبی از وضعیت کل جامعه نیستند و تعمیم نتایج را با دشواری مواجه می‌کنند. از سوی دیگر، این پژوهش از نوع همبستگی است و تفسیر علی داده‌ها ممکن نیست. انجام پژوهش‌های آزمایشی در این زمینه به‌منظور بررسی علیت متغیرها ضروری به‌نظر می‌رسد.

با عنایت به شواهد موجود، افراد سخت رو از لحاظ توانایی کنترل هیجان‌ات در زندگی در سطح بالا می‌باشند و نظر به اهمیت کنترل هیجان‌ات در کاهش آسیب‌ها و استرس‌ها و نیز از آن‌جا که قرن حاضر، عصر استرس، اضطراب نامیده شده است و با توجه به اهمیت هوش هیجانی و سخت-

1. Ben-Zur
2. Chan

رابطه هوش هیجانی با میزان سخت‌روئی دانشجویان دانشگاه...

روئی در پیش‌بینی موفقیت‌های فردی و گروهی و توانمندی‌های اجتماعی، دانشجویان برای افزایش هوش هیجانی و سخت‌روئی خود نیاز به تقویت ابعادی از هوش هیجانی چون تحمل فشار روانی و کنترل هیجانی و سخت‌روئی دارند. هم‌چنین نقش دانشگاه را نمی‌توان صرفاً محلی برای یادگیری مطالب تحصیلی تلقی کرد. بلکه باید مکانی باشد که علاوه بر این منجر به آموزش مهارت‌های هیجانی گردد. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش و محدودیت مذکور، توجه به هوش هیجانی دانشجویان و مؤلفه‌هایش و پرورش آن‌ها از اهمیت بسیاری برخوردار است و این پژوهش می‌تواند راهگشای سیاست‌گذاری‌های مناسب در زمینه آسیب‌های روانی از نبود سخت‌روئی و ارائه برنامه‌های پیشگیرانه و برنامه‌های مرتبط با ارتقاء هوش هیجانی در دانشجویان باشد.

## منابع

- بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین خودکنترلی و کیفیت زندگی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان، مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس.
- بیاضی، محمدحسین. (۱۳۷۶). بررسی ارتباط بین تیپ‌های شخصیتی، سخت‌رویی، استرس و بیماری کرونری قلب در افراد مبتلا به بیماری کرونری قلب و افراد عادی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت مدرس.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی مکانیزم‌های دفاعی. مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، شماره ۲۱ (۶)، ص ۲۲-۷.
- بخشی‌پور شجاعی، لیلا. (۱۳۸۸). رابطه هوش هیجانی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان. فصلنامه برنامه‌ریزی درسی، شماره ۱۹، ص ۹-۱۳.
- جمهری، فرهاد. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین سخت‌کوشی و گرایش به افسردگی و اضطراب در بین زنان و مردان دانشجوی شهر تهران پایان‌نامه دکتری، رشته روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- حقیقی، جمال، عطاری، یوسفعلی، سینارحیمی، سیدعلی، و سلیمانی نیا، لیلا (۱۳۸۱). نقش سرسختی و مؤلفه‌های آن با سلامت روان. فهرست و خلاصه مقالات، دومین کنگره روان‌شناسی بالینی ایران، ۲۴-۲۵ اردیبهشت ۱۳۸۱، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- جنابادی، حسین. (۱۳۸۸). بررسی رابطه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از مؤلفه‌های هوش هیجانی با استعداد اعتیاد دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه. پژوهشنامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی، شماره نهم، ص ۱۰-۱۴.

دوستار، محمد. (۱۳۸۵). تبیین مدل تأثیرگذاری هوش هیجانی مدیران بر تعهد سازمانی کارکنان با توجه به نقش سبک‌های رهبری، پایان‌نامه دکترای مدیریت. دانشکده مدیریت، دانشگاه تربیت مدرس. تهران.

دژکام، نجمه. (۱۳۸۱). بررسی رابطه عزت‌نفس و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی.

شکرکن، حسین. (۱۳۷۴). منابع مقاومت در برابر فشار روانی. مجموعه مقالات اولین سمینار استرس و بیماری‌های روانی، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۷۰-۱۶۸.

کیامرئی، آذر، نجاریان، بهمن، مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۷۷). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان‌شناختی. مجله روان‌شناسی، شماره ۷، سال دوم، ۷۴-۸۲.

عروقی موفق، فرزاد، مرادی، حمید. (۱۳۸۳). بررسی تغییرات در هوش هیجانی بر اساس منبع کنترل، خویایی، هیجان‌خواهی در دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران، مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس.

لشکری، کبری. (۱۳۸۱). سنجش و اندازه‌گیری و تهیه آزمون هوش هیجانی و بررسی اعتبار و روایی و نرم‌یابی آن بر روی دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

معاضدیان، الهام. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش سخت‌رویی بر اضطراب آزمون دانش‌آموزان دختر شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم، تحقیقات.

- Antonacopoulou, EP., Gabriel, Y. (2001). Emotion, learning and organizational change: Towards an integration of psychoanalytic and other perspectives, *Journal of Organizational Change Management*, 14(5), 435-451.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional intelligence Inventory (EQ-I)*: Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Bar-on, R. (2001). *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. In R. Bar-on & 3.D.A. Parker (Eds), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey -Bass.
- Bryson, K., Lokleni, D. (2005). "Managerial success and derailment: the relationship between Emotional intelligence and leadership": DIGITAL DISSERTATIONS.
- Barsade, SG. (2002). *the ripple effect: emotional contagion and its influence on group behavior; Administrative Science Quarterly*, 47(5), 677-675.
- Beasley, M., Thompson, T., & Davison, J., (2003). Resilience in Response to Life Stress: The Effect of Coping Style and Cognitive Hardiness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 34, 77-95.
- Ben-Zur, H., Dudevany, H., Lury, L., (2005). Association of Social Support and Hardiness with Mental Health among Mothers of Adult Children with Intellectual Disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(1), 54-62.
- Cheek, J. M. & Buss, A.H. (2006). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 330-339.

- Chan, D.W., (2000). Dimensionality of Hardiness and its Role in the stress-Distress Relation Among Chinese Adolescents in Hong kong. *Journal of Youth and Adolescents*, 29(2), 147-161.
- Chan, D.W. (2003). Hardiness and its Role in the stress Burnout Relationship Among Prospective Chinese Teachers in Hong kong. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 19,381-395.
- Gordon, P.J. (2004). Dealing with organizational change, *journal of organizational behavior*; griffin university, Australia.
- Gonnella, E., (2004). *Hardiness and College Adaptation*. [www.mtholyoke.edu/.../chp17-ref.pdf.
- 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 style. *Personality and Individual Differences*, 44, 1562-1573.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Puccetti, M. C., (1982). Personality and Exercise as Buffers in the Stress-Illness Relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 5, 391-404.
- Kosaka, M. (1996). Relationship between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studies*, 65, 35-38.
- Keele, S., & Bell, R.C. (2008). The factorial validity of emotional intelligence: An unresolved issue. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 487-500.
- Maddi, S.R., (2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military context. *Military Psychology*, 19, 61-70.
- Maddi, S.R., Khan, & Maddi, K.L., (1998). The Effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal*, 50, 78-86.
- Maddi, S.R., (1990). *Issues and Intervention in stress Mastery, Personality and Disease*. New York, McGraw.
- Maddi, S.R., Kobasa, S.C., (1984). *The Hardy Executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones- Irwin.
- Maddi, S.R., (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160.
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63, 265-274.
- Mack, A.J. (2005). "Relationship between emotional intelligence and personality factors in al community-based sample", Dissertation abstract, PsyD, widener university, Institute for graduate clinical psychology.
- Maddi, S.R. (2007). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42,168-177.
- Nelson, D. & Low, G. (2003). E SAP emotional skill assessment process: *Interpretation & intervention*, Kingsville, Tx: el learning system.
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98, 273-289.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). *Emotional intelligence. Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Solovey, P., Stroud, R. & Woolery Epe 1. (2002). *Percived EI, Stress reactivity and symptoms reports*. Retrieved from: <http://www.Taylor & Francis. Metapress.com>.

- Saarni, C. (2000). Emotional Competence. A Developmental Perspective. In Reuven Bar-on & James D. A. Parker (Eds.), *the Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco. Jossey- Bass, Wiley Company.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual correlates of health –related behaviors: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 47, 421-502.
- Seaward, B. L., (1997). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Wellbeing*. UK: Jones and Bartlett.
- Song, L. J., Huang, G., Peng, K.Z., Law, K. S., Wong, C., & Chen, Z.(2010). The differential effects of general mental ability and emotional intelligence on academic performance and social interactions. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 137-143.
- Shepperd, A. J., & Kashani, H. J. (1991). The relationship of hardiness, gender and health outcomes in adolescents. *Journal of Personality*, 59(4), 747-748.
- Shutte, N. C., Malnuff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.
- Tischler, L., Biberian, J. (2002). Linking emotional intelligence, Spirituality and workplace performance; *Journal of managerial psychology*. Vol. 17, No. 3, pP. 203-218