

## ارتباط سبک‌های مقابله‌ای با هوش هیجانی در دانش‌آموزان

سید داود محمدی\*، سید اسماعیل ترابی\*\*، دکتر بنفشه غرایی\*\*\*

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی تعیین ارتباط سبک‌های مقابله‌ای با هوش هیجانی در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران بود. **روش:** ۴۲۰ دانش‌آموز (۱۹۵ پسر و ۲۲۵ دختر) از سه منطقه شهر تهران (منطقه‌های یک، شش و ۱۶) و در سه مقطع اول، دوم و سوم راهنمایی که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای - چندمرحله‌ای و تصادفی انتخاب شده بودند، دو پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان و هوش هیجانی را تکمیل کردند. داده‌ها به کمک ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با هر یک از سه سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد و رجوع به دیگران (و راهبردهای مقابله‌ای مربوط به این سبک‌ها) ارتباط مثبت معنی‌دار دیده شد ( $p < 0/001$ ). هم‌چنین هوش هیجانی می‌توانست هر یک از این سه سبک مقابله‌ای را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی کند ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش در تأیید فرضیه‌هایی هستند که قصد دارند هوش هیجانی و مقابله را به‌عنوان سازه‌های به‌هم‌مربوط، مفهوم‌سازی کنند. این نتایج هم‌چنین برای متخصصانی که به دنبال الگوهای مبتنی بر پیش‌گیری و درمان اختلال‌های رفتاری و روانی هستند، سودمند می‌باشند.

### کلیدواژه: مقابله، هوش هیجانی، دانش‌آموزان

### مقدمه

هیجان‌های خود و دیگران داشته باشد، در برخورد با فشارها و بحران‌های دوران نوجوانی توان کمتری خواهد داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به‌صورت پرخاشگری، افسردگی

بررسی‌ها نشان داده‌اند که چنانچه نوجوان به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشد و توانایی کمی برای درک

\* دانشجوی دوره دکترای روانشناسی بالینی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت (نویسنده مسئول).

E-mail: mohammadi.sd@gmail.com

\*\* کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تربیت معلم تهران.

\*\*\* دکترای روانشناسی بالینی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی ایران. انستیتو روانپزشکی تهران و مرکز تحقیقات بهداشت روان.

هوش هیجانی و مصرف کمتر سیگار و الکل یعنی یکی از روش‌های مقابله‌ای فرد با مسایل و مشکلات، در یک گروه از دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری به‌دست آوردند. باستین<sup>۲۴</sup>، برنز<sup>۲۵</sup> و نتلیک<sup>۲۶</sup> (۲۰۰۵) نشان دادند که هوش هیجانی بالاتر با راهبرد مسأله‌مدار کارآمدتر، رضایت زندگی بالاتر و اضطراب کمتر ارتباط دارد. مایر (۲۰۰۱) دریافت که نوجوانان با هوش هیجانی بالاتر توانایی بیشتری برای تعیین هیجان‌های خود و دیگران دارند، از آن اطلاعات برای هدایت رفتار بهره می‌برند و در برابر فشار هم‌سالان بیشتر ایستادگی می‌کنند.

هوش هیجانی پایین‌تر با خود-تنظیمی هیجانی ضعیف‌تر ارتباط دارد (سیاروچی، چان<sup>۲۷</sup> و بجگار<sup>۲۸</sup>، ۲۰۰۱؛ شوت<sup>۲۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). سیاروچی، دین و آندرسون (۲۰۰۲) نشان دادند که هوش هیجانی پایین با مقابله ناسازگارانه<sup>۳۰</sup>، آسیب‌شناسی روانی بالاتر و نشانه‌های مربوط به اختلال استرس پس از ضربه<sup>۳۱</sup> ارتباط دارد. هم‌چنین راجرز<sup>۳۲</sup>، کوالتر<sup>۳۳</sup>، فلیس<sup>۳۴</sup> و گاردنر<sup>۳۵</sup> (۲۰۰۶) میان ادراک کمتر هیجان‌های دیگران و سازگاری اجتماعی ضعیف‌تر ارتباط گزارش نمودند و نشان دادند افرادی که در مدیریت کردن حالت‌های هیجانی خود و دیگران ناتوان هستند، مهارت‌های اجتماعی و حمایتی کمتری دارند (لوپز<sup>۳۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۴).

با توجه به اهمیت مقابله و تأثیر آن در سلامت روان از یک سو و نقش هوش هیجانی در سلامت روان از سوی دیگر، بررسی تأثیر این دو متغیر برای مفهوم‌سازی کارآمدتر هوش هیجانی و سلامت روان و رسیدن به الگوی گسترده‌تری برای تبیین سلامت روان، سودمند است. با شناخت دقیق‌تر

و اضطراب نشان خواهد داد (الگار<sup>۱</sup>، آرلت<sup>۲</sup> و گراوز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ ترینداد<sup>۴</sup> و جانسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲؛ سیاروچی<sup>۶</sup>، دین<sup>۷</sup> و اندرسون<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲؛ ویندل<sup>۹</sup> و ویندل، ۱۹۹۶).

راهبردهایی که فرد برای مقابله برمی‌گزیند، بخشی از نیم‌رخ آسیب‌پذیری وی به‌شمار می‌روند. به‌کاربردن راهبردهای نامناسب در رویارویی با عوامل فشارزا می‌تواند موجب افزایش مشکلات گردد، در حالی که به‌کارگیری راهبرد درست مقابله‌ای می‌تواند پیامدهای سودمندی در پی داشته باشد (داعی‌پور، ۱۳۷۸). در همین راستا اندا<sup>۱۰</sup>، جاویدی، جفورد<sup>۱۱</sup>، کوموروسکی<sup>۱۲</sup> و یانزال<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۱) افزایش شمار نوجوانانی که خودکشی می‌کنند، افسرده می‌شوند و یا به سوء‌مصرف مواد روی می‌آورند را به‌عنوان شواهدی از فشارهای روانی فزاینده و ناکارآمد بودن راهبردهای مقابله‌ای آنان در برخورد با این فشارها می‌دانند.

به‌نظر می‌رسد مواجهه کارآمد، نقش محوری در هوش هیجانی داشته باشد. سالووی<sup>۱۴</sup>، بدل<sup>۱۵</sup>، دتویلر<sup>۱۶</sup> و مایر<sup>۱۷</sup> (۱۹۹۹)، به‌نقل از هانا<sup>۱۸</sup> و نیکلا<sup>۱۹</sup> (۲۰۰۳) بر این باورند که افراد با هوش هیجانی بالاتر، مواجهه موفق‌تری دارند، چرا که آنها با دقت حالت‌های هیجانی خود را درک و ابراز می‌کنند، می‌دانند چگونه و چه هنگام احساسات خود را بیان نموده و به گونه‌ای کارآمد حالت‌های خلقی خود را تنظیم کنند.

از سوی دیگر بار-ان<sup>۲۰</sup> و پارلیر<sup>۲۱</sup> (۲۰۰۰) کنترل استرس و توانایی انطباق را دو عنصر اصلی هوش هیجانی می‌دانند. به بیان دیگر مواجهه انطباقی، ممکن است همانند هوش هیجانی در عمل، چیره‌شدن بر هیجان‌ها، رشد هیجانی و تمایز شناختی و هیجانی شمرده شود که به فرد اجازه می‌دهد تا در یک دنیای پر از چالش رشد کند. به‌طور کلی توانایی هیجانی در تشخیص پاسخ‌های هیجانی مناسب به‌هنگام رویارویی با رویدادهای روزمره، ایجاد نگرش مثبت درباره رخدادهای زندگی را در پی دارد.

در زمینه ارتباط میان راهبردهای مقابله‌ای و هوش هیجانی، ماتیوس<sup>۲۲</sup> و زیندر<sup>۲۳</sup> (۲۰۰۰)، به‌نقل از هانا و نیکلا (۲۰۰۳) هوش هیجانی را در انتخاب راهبرد مقابله‌ای سازگارانه مؤثر دانسته‌اند. برای نمونه، این احتمال وجود دارد که مصرف مواد که خود می‌تواند نوعی راهبرد مقابله‌ای به‌شمار رود، پیامد هوش هیجانی پایین باشد (ترینداد و جانسون، ۲۰۰۲؛ هانا و نیکلا، ۲۰۰۳). ترینداد و جانسون (۲۰۰۲) بین نمره‌های بالاتر

- |                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| 1- Elgar                          | 2- Arlett       |
| 3- Groves                         | 4- Trinidad     |
| 5- Johnson                        | 6- Ciarrochi    |
| 7- Dean                           | 8- Anderson     |
| 9- Windle                         | 10- Anda        |
| 11- Jefford                       | 12- Komorowski  |
| 13- Yanezal                       | 14- Salovey     |
| 15- Bedell                        | 16- Detweiler   |
| 17- Mayer                         | 18- Hannah      |
| 19- Nicola                        | 20- Bar-on      |
| 21- Parleer                       | 22- Mathews     |
| 23- Zeinder                       | 24- Bastian     |
| 25- Burns                         | 26- Nettelbeck  |
| 27- Chan                          | 28- Bajgar      |
| 29- Schutte                       | 30- Maladaptive |
| 31- posttraumatic stress disorder |                 |
| 32- Rogers                        | 33- Qualter     |
| 34- Phelps                        | 35- Gardner     |
| 36- Lopes                         |                 |

ارتباط راهبردهای مقابله‌ای و هوش هیجانی در کودکان و نوجوانان می‌تواند الگوی کارآمدتری برای پیش‌گیری و درمان اختلال‌های رفتاری و روانی در نظر گرفت. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی این پرسش‌ها بود که بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با سبک‌ها و راهبردهای مقابله‌ای چه ارتباطی وجود دارد و وزن هوش هیجانی در پیش‌بینی راهبردها و سبک‌های مقابله‌ای چه اندازه است؟

## روش

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی<sup>۱</sup> است. در این پژوهش سبک‌های مقابله‌ای به‌عنوان متغیر ملاک و هوش هیجانی به‌عنوان متغیر پیش‌بین بررسی شدند.

جامعه پژوهش را همه دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران تشکیل دادند. آزمودنی‌ها ۴۲۰ دانش‌آموز (۲۲۵ دختر و ۱۹۵ پسر) بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای-چندمرحله‌ای<sup>۲</sup> و تصادفی انتخاب شدند. برای انتخاب آزمودنی‌ها، نخست از مناطق شهر تهران سه منطقه از بین مناطق جنوب، مرکز و شمال تهران (منطقه‌های یک، شش و ۱۶) به تصادف انتخاب شدند و سپس از هر منطقه یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه دخترانه به تصادف گزینش شدند. در هر مدرسه نیز از هر یک از مقاطع اول، دوم و سوم راهنمایی یک کلاس و از هر کلاس نیز ۲۵ نفر انتخاب شدند. پس از توجیه افراد انتخاب‌شده نسبت به هدف پژوهش و جلب رضایت آنها پرسش‌نامه‌ها به آنان تحویل گردید. پرسش‌نامه ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها به‌علت کامل نبودن کنار گذاشته شد و نهایتاً پرسش‌نامه‌های ۴۲۰ نفر تحلیل گردید.

ابزارهای به‌کار برده شده در این پژوهش عبارت بودند از: **مقیاس مقابله‌ای نوجوانان**<sup>۳</sup> (ACI): این پرسش‌نامه توسط فرایدنبرگ<sup>۴</sup> و لوئیس<sup>۵</sup> (۱۹۹۳) و با هدف اندازه‌گیری شیوه مقابله‌ای در نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله و بر پایه نظریه لازاروس ساخته شده است. برتری این آزمون نسبت به سایر آزمون‌های سنجش مقابله، سنجش گسترده‌تر راهبردهای مقابله‌ای (۱۸ راهبرد) می‌باشد. در این پژوهش، فرم طولانی این آزمون به‌کار برده شد. این فرم دارای ۱۸ مقیاس و ۸۰ ماده است. هر مقیاس یک راهبرد متفاوت مقابله‌ای را ارزیابی می‌کند. در این پرسش‌نامه هیجده راهبرد مقابله‌ای در سه سبک کلی مقابله‌ای طبقه‌بندی شده‌اند که کارآمدی یا ناکارآمدی

مقابله‌ای را نشان می‌دهند. سبک اول حل مشکل یا مقابله کارآمد که از هشت راهبرد کنارآمدن (حمایت اجتماعی، تمرکز بر حل مشکل، تفریحات فیزیکی، راه‌های آرام‌بخش، تقویت رابطه با دوستان، حفظ تعلق خاطر، سخت‌کوشی و موفقیت و تمرکز بر جنبه‌های مثبت) تشکیل شده است. در این سبک فرد در حالی که خوش بین، سالم و آرام است بر روی حل مشکل کار می‌کند. سبک دوم، مراجعه به دیگران است که دارای چهار راهبرد (جستجوی حمایت اجتماعی، حمایت معنوی، کمک حرفه‌ای و اقدام اجتماعی) می‌باشد و با روآوردن به دیگران، برای دریافت حمایت، خواه هم‌سالان یا متخصصان، متمایز می‌شود. سبک سوم، کنارآمدن ناکارآمد است که از هشت راهبرد (نگرانی، حفظ تعلق خاطر، تفکر آرزومندانه، کنارنیامدن، نادیده گرفتن مشکل، کاهش تنش، خودداری و سرزنش خود) تشکیل می‌شود. این راهبردها به‌طور کلی راهبردهای اجتنابی ناکارآمد خوانده می‌شوند و با ناتوانی در کنارآمدن مرتبط هستند.

آزمودنی نظر خود را در مورد عبارت‌های پرسش‌نامه با پاسخ‌های پنج‌گزینه‌ای (۱- این عمل را انجام نمی‌دهم تا ۵- همیشه این عمل را انجام می‌دهم) نشان می‌دهد. فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۳) همبستگی ۰/۴۴ تا ۰/۸۴ را پس از دو هفته بازآزمایی در هیجده زیرمقیاس این آزمون گزارش نمودند. گلای‌شاو و همکاران (۱۹۸۹)، به‌نقل از داعی‌پور، (۱۳۷۸) پایایی بازآزمایی این آزمون را پس از پنج ماه ۰/۶۰ گزارش کردند. این بررسی بین راهبرد حل مسئله و افسردگی و بین راهبرد کنارآمدن با مشکل و اضطراب رابطه منفی و معنی‌دار نشان داد. این امر گویای روایی پیش‌بین این آزمون می‌باشد. فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۳) نیز بین مقابله کارآمد و عزت‌نفس و موفقیت رابطه گزارش کردند.

داعی‌پور (۱۳۷۸) این آزمون را ترجمه و هنجاریابی نموده است. در این بررسی پایایی این پرسش‌نامه بر روی ۱۲۶ دانش‌آموز پسر و دختر راهنمایی و دبیرستانی مناطق سه و هفت آموزش و پرورش تهران ارزیابی شد و ضریب‌های همبستگی برای راهبردهای هیجده‌گانه از ۰/۲۹ تا ۰/۸۸ به‌دست آمد.

1- correlation  
2- multi-stage cluster  
3- Adolescent Coping Inventory  
4- Frydenberg  
5- Lewis

درونی ۰/۸۱ گزارش نمود. تحلیل عامل مقیاس به کمک روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی، سه عامل تنظیم هیجان (آلفای ۰/۸۱)، ارزیابی و ابراز هیجان (آلفای ۰/۶۷) و بهره‌برداری از هیجان (آلفای ۰/۵۰) را به دست آورد. ضریب همبستگی هوش هیجانی کل در این پژوهش با سه مقیاس خود به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۴ و ۰/۶۹ به دست آمد.

اطمینان به آزمودنی‌ها در زمینه محرمانه بودن اطلاعات به دست آمده، جلب اعتماد و اطمینان آنان برای همکاری و دادن آزادی برای شرکت در پژوهش از نکات رعایت شده برای رعایت اخلاق پژوهش بود. هم‌چنین برای جلب اعتماد و همکاری بیشتر دانش‌آموزان، از درخواست نوشتن اطلاعات شخصی مانند نام و نام خانوادگی خودداری شد.

برای تحلیل داده‌ها ضریب همبستگی پیرسون<sup>۵</sup> و تحلیل رگرسیون به کار برده شد.

### یافته‌ها

برخی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها در **جدول ۱** نشان داده شده است.

نتایج بررسی ارتباط هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با راهبردها و سبک‌های مقابله‌ای به کمک ضریب همبستگی پیرسون، در **جدول ۲** گزارش شده‌اند.

**جدول ۱- توزیع فراوانی آزمودنی‌های پژوهش بر حسب جنسیت، منطقه و مقطع تحصیلی**

جنسیت	ویژگی‌های جمعیت شناختی	فراوانی (%)
جنسیت	مرد	۱۹۵ (۴۶/۴)
	زن	۲۲۵ (۵۳/۶)
منطقه	یک	۱۵۷ (۳۷/۴)
	شش	۱۲۳ (۲۹/۳)
	۱۶	۱۴۰ (۳۳/۳)
مقطع تحصیلی	اول راهنمایی	۱۳۴ (۳۱/۹)
	دوم راهنمایی	۱۴۸ (۳۵/۲)
	سوم راهنمایی	۱۳۸ (۳۲/۹)

**پرسش‌نامه هوش هیجانی شوت<sup>۱</sup> (SSRI):** این پرسش‌نامه را شوت و همکاران (۱۹۹۸) بر پایه الگوی نظری هوش هیجانی سالوی و مایر (۱۹۹۰) به نقل از خسروجاوید، (۱۳۸۱) و برای سنجش هوش هیجانی نوجوانان ساخته‌اند. شوت و همکاران (۱۹۹۸) به کمک تحلیل عامل و تحلیل مؤلفه‌های اصلی پاسخ‌های ۳۱۶ آزمودنی به ۶۲ ماده مقیاسی که بر پایه این الگو ساخته بودند، چهار عامل به دست آوردند. عامل اول شامل ۳۳ ماده و دارای ارزش ویژه<sup>۲</sup> ۱۰/۷۹ بود و عامل دوم تا چهارم به ترتیب ارزش ۳/۵۸، ۲/۹۰ و ۲/۵۳ را نشان دادند. ماده ۳۳ عامل اول، نشان‌دهنده الگوی مفهومی سالوی و مایر (۱۹۹۰) به نقل از خسروجاوید، (۱۳۸۱) از هوش هیجانی بودند. در این ۳۳ ماده سه مقوله ۱- ارزیابی و ابراز هیجان (۱۳ ماده)، ۲- تنظیم هیجان (۱۰ ماده)، و ۳- بهره‌برداری از هیجان (۱۰ ماده) ارزیابی می‌شود. آزمودنی به هر یک از جملات، در یک مقیاس پنج گزینه‌ای (۱=کاملاً مخالف تا ۵=کاملاً موافق) پاسخ می‌داد.

این آزمون عامل تنظیم هیجان<sup>۳</sup> به معنای توانایی رویارویی سازگارانه با هیجان‌های مخالف یا منفی را به کمک شیوه‌های خودتنظیمی و نیز توانایی ایجاد شرایط لذت‌بخش برای سایر افراد و پنهان کردن هیجان‌های منفی خود برای پرهیز از آسیب‌رساندن به احساس‌های شخصی دیگران را می‌سنجد (خسروجاوید، ۱۳۸۱). این آزمون هم‌چنین ابراز هیجان که به معنی توانایی تشخیص و فهم هیجان‌های خود و هیجان‌های سایر افراد، مبتنی بر اساس سرنخ‌های موقعیتی و بیانی و توانایی ابراز صحیح آنهاست، را ارزیابی می‌کند. عامل سوم، بهره‌برداری از هیجان<sup>۴</sup> و یا توانایی بهره‌گیری از اطلاعات هیجانی در تفکر، عمل و مسأله‌گشایی است.

سیاروچی و دین (۲۰۰۰) به نقل از خسرو جاوید، (۱۳۸۱) پایایی این ابزار را بر روی نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله ۰/۸۴ و برای خرده‌مقیاس‌های ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان و بهره‌برداری از هیجان به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۶۶ و ۰/۵۵ گزارش نمودند. شوت و همکاران (۱۹۹۸) نمره بالا در این مقیاس را دارای همبستگی با گرایش به نمره پایین در عاطفه منفی و نمره بالا در هیجان مثبت (برون‌گرایی، گشاده‌خویی و هم‌دلی) نشان دادند.

ترجمه و انطباق SSRI را خسرو جاوید (۱۳۸۱) بر روی ۲۳۴ دانش‌آموز دختر و پسر مقطع راهنمایی شهر تهران انجام داد. وی پایایی مقیاس هوش هیجانی کل را بر پایه آلفای

1- Schutte Self-Report Inventory  
2- eigen value  
3- regulation of emotion  
4- utilization of emotions  
5- Pearson



جدول ۲- ضریب‌های همبستگی بین راهبردها و سبک‌های مقابله‌ای با مؤلفه‌های هوش هیجانی و هوش هیجانی کل

هوش هیجانی کل	مؤلفه‌های هوش هیجانی			متغیرها
	بهره‌گیری از هیجان	بیان و ارزیابی هیجان	تنظیم هیجان	
۰/۳۳**	۰/۲۸**	۰/۲۲**	۰/۳۷**	راهبردهای حمایت اجتماعی
۰/۴۲**	۰/۳۸**	۰/۲۷**	۰/۴۶**	مقابله‌ای حل مشکل
۰/۲۹**	۰/۲۹**	۰/۲۰**	۰/۳۰**	سخت‌کوشی
۰/۲۱**	۰/۱۴**	۰/۲۱**	۰/۲۱**	نگرانی
۰/۲۶**	۰/۲۰**	۰/۲۲**	۰/۲۹**	دوستان
۰/۳۵**	۰/۲۹**	۰/۳۱**	۰/۳۶**	تعلق
۰/۴۰**	۰/۳۵**	۰/۳۰**	۰/۴۳**	تفکر آرزومندانه
۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۰۶	۰/۰۳	کنارنیامدن
۰/۰۱	۰/۰۵	۰/۰۲	۰/۰۳	کاهش تنش
۰/۲۳**	۰/۲۳**	۰/۱۳**	۰/۲۳**	اقدام اجتماعی
۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۰۴	۰/۱۳**	نادیده گرفتن مشکل
۰/۱۰*	۰/۱۰*	۰/۱۸**	۰/۰۸	سرزنش خود
۰/۰۵	۰/۱۱*	۰/۰۷	۰/۰۳	خودداری
۰/۲۹**	۰/۲۴**	۰/۲۰**	۰/۳۱**	معنویت
۰/۳۰**	۰/۳۵**	۰/۱۶**	۰/۳۲**	تمرکز بر نکات مثبت
۰/۳۴**	۰/۳۴**	۰/۲۲**	۰/۳۴**	کمک حرفه‌ای
۰/۲۳**	۰/۲۳**	۰/۱۹**	۰/۱۹**	آرام‌سازی
۰/۱۵**	۰/۱۵**	۰/۰۵	۰/۱۶**	تفریحات فیزیکی
۰/۴۷**	۰/۴۳**	۰/۳۲**	۰/۴۹**	سبک‌های کارآمد
۰/۲۸**	۰/۲۶**	۰/۲۷**	۰/۲۹**	مقابله‌ای ناکارآمد
۰/۴۱**	۰/۳۸**	۰/۲۷**	۰/۴۳**	مراجعه به دیگران

\*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ 

نتایج بررسی وزن هوش هیجانی در پیش‌بینی سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد و مراجعه به دیگران به کمک تحلیل رگرسیون در **جدول‌های ۳ و ۴** آمده‌اند. با توجه به یافته‌های **جدول ۳** رگرسیون هوش هیجانی بر سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد و مراجعه به دیگران معنی‌دار است و هوش هیجانی می‌تواند بخشی از تغییرات مربوط به سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد و مراجعه به دیگران را تبیین نماید.

همان‌گونه که **جدول ۲** نشان می‌دهد، بین هوش هیجانی کل و مؤلفه‌های آن با هر سه سبک مقابله‌ای (و شماری از راهبردهای مربوط به این سه سبک) رابطه مثبت معنی‌دار ( $p < 0.001$ ) وجود دارد، هرچند که از نظر مقدار، رابطه بین هوش هیجانی کل و مؤلفه‌های آن با سبک مقابله‌ای کارآمد بیشتر از سبک مقابله‌ای مراجعه به دیگران و آن هم بیشتر از سبک مقابله‌ای ناکارآمد است.

جدول ۳- خلاصه تحلیل واریانس و مدل رگرسیون رابطه هوش هیجانی با سبک‌های مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد و مراجعه به دیگران (N=۴۲۰)

مدل	درجه آزادی	F	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Adj
سبک مقابله‌ای کارآمد	۱	۱۲۰/۱۱۳*	۰/۴۷۲	۰/۲۲۳	۰/۲۲۱
باقیمانده	۴۱۸				
کل	۴۱۹				
سبک مقابله‌ای ناکارآمد	۱	۳۶/۵۳۴*	۰/۲۸۴	۰/۰۸۰	۰/۰۷۸
باقیمانده	۴۱۸				
کل	۴۱۹				
سبک مقابله‌ای مراجعه به دیگران	۱	۸۸/۰۹۹*	۰/۴۱۷	۰/۱۷۴	۰/۱۷۲
باقیمانده	۴۱۸				
کل	۴۱۹				

\* p&lt;۰/۰۰۱

جدول ۴- شاخص‌های آماری رگرسیون رابطه هوش هیجانی بر سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد و مراجعه به دیگران (N=۴۲۰)

رگرسیون	B	SE	Beta	t
سبک مقابله‌ای کارآمد	۲۷۴/۳۴۴	۲۲/۸۴۷	-	۱۲/۰۰۸*
هوش هیجانی	۲/۳۰۴	۰/۲۱۰	۰/۴۷۲	۱۰/۹۶۰*
سبک مقابله‌ای ناکارآمد	۲۹۸/۴۰۸	۲۴/۲۹۷	-	۱۲/۲۸۲*
هوش هیجانی	۱/۳۵۲	۰/۲۲۴	۰/۲۸۴	۶/۰۴۴*
سبک مقابله‌ای مراجعه به دیگران	۱۲۱/۶۴۶	۱۴/۰۶۵	-	۸/۶۴۹*
هوش هیجانی	۱/۲۱۵	۰/۱۲۹	۰/۴۱۷	۹/۳۸۶*

\* p&lt;۰/۰۰۱

جدول ۵- همبستگی میان میزان به کارگیری سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد و تلاش‌های کلی مقابله‌ای و هوش هیجانی (N=۴۲۰)

سبک مقابله کارآمد	سبک مقابله ناکارآمد	هوش هیجانی	سطح معنی داری
-	۰/۴۲۹	۰/۴۷۲	۰/۰۰۱
۰/۴۲۹	-	۰/۲۸۸	۰/۰۰۱
۰/۸۷۲	۰/۷۷۰	۰/۴۸۲	۰/۰۰۱

### بحث

این بررسی نشان داد که هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با هر سه سبک مقابله‌ای ارتباط مثبت معنی‌دار دارند و ارتباط‌های میان هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و مراجعه به دیگران بیشتر از سبک ناکارآمد است. ارتباط بین هوش هیجانی و سبک مقابله‌ای کارآمد و مراجعه به دیگران با یافته‌های دیگر پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه از جمله

با توجه به جدول ۴، ضریب رگرسیون متغیر پیش‌بین نشان می‌دهد که هوش هیجانی با اطمینان بیش از ۹۹٪ می‌تواند تغییرات سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد و مراجعه به دیگران را به گونه‌ای معنی‌دار تبیین کند.

یافته‌های مربوط به بررسی همبستگی بین میزان بهره‌گیری از سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد، و تلاش‌های کلی مقابله‌ای و هوش هیجانی کل در جدول ۵ نشان داده شده است.

ترینداد و جانسون (۲۰۰۲)، خسرو جاوید (۱۳۸۱)، رایلی<sup>۱</sup> و شوت (۲۰۰۳)، سیاروچی و همکاران (۲۰۰۲)، مایر (۲۰۰۰)، مایر (۲۰۰۱)، هانا و نیکلا (۲۰۰۳)، راجرز و همکاران (۲۰۰۶) نیز هم‌سوئی دارد.

در زمینه ارتباط مقابله و هوش هیجانی، مایر و سالوی (۱۹۹۷) بر این باورند که توانش‌های هیجانی باعث تشخیص درست پاسخ‌های هیجانی مؤثر در ارتباط با رویدادهای روزمره، تشخیص درست رویدادها، گسترش دامنه بینش فرد و هم‌چنین ایجاد نگرش مثبت درباره آنها می‌شوند. بار-اون و پارلیر (۲۰۰۰) نیز کنترل استرس و توانایی انطباق را دو عنصر اصلی هوش هیجانی دانسته‌اند. به بیان دیگر مقابله انطباقی و کارآمد به فرد اجازه می‌دهد تا در یک دنیای پر از چالش رشد کند. در این عقیده، شباهت عملی مقابله کارآمد با هوش هیجانی مود نظر قرار گرفته است. به باور مایر (۲۰۰۰) هوش هیجانی به عنوان مجموعه‌ای از توانمندی‌های فرد در ادراک، مدیریت و برون‌ریزی مناسب هیجان‌ها، می‌تواند در برخی شرایط به‌عنوان نوعی راهبرد مقابله‌ای عمل کند (ترینداد و جانسون، ۲۰۰۲؛ هانا و نیکلا، ۲۰۰۳). رایلی و شوت (۲۰۰۳) نیز هوش هیجانی را به‌عنوان مکانیسمی مقابله‌ای در نظر می‌گیرند که خودتظیمی کارآمد و موفقیت‌آمیز در راستای رسیدن به هدف‌های مورد نظر را در پی دارد.

همان‌گونه که بیان شد، یافته پژوهش حاضر مبنی بر ارتباط مثبت هوش هیجانی هم با مقابله کارآمد و هم ناکارآمد با نتیجه‌گیری کلی برآمده از پیشینه پژوهشی که گویای ارتباط مثبت هوش هیجانی با راهبردهای کارآمد و ارتباط منفی آن با راهبردهای ناکارآمد است (سالوی و همکاران، ۱۹۹۹، به‌نقل از هانا و نیکلا، ۲۰۰۳؛ سیاروچی و همکاران، ۲۰۰۶) هم‌سوئی ندارد. گرچه پیش‌بینی می‌شود که سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد متضاد یکدیگر بوده و فردی که یک سبک را به کار می‌برد، از سبک دیگر به میزان کمتری بهره می‌گیرد و از این رو ممکن است هوش هیجانی با یکی از آنها ارتباط مستقیم داشته باشد، اما یافته‌های برخی از پژوهش‌ها گویای آن هستند که مسأله می‌تواند پیچیده‌تر از این باشد؛ برای نمونه رحیم‌نیا و رسولیان (۱۳۸۵) نشان دادند که هر چند میزان بهره‌گیری هر دو گروه پسران بزهکار و غیربزهکار از سبک مقابله‌ای کارآمد بیشتر از سبک ناکارآمد بود، اما آن‌چه که بین این دو گروه تفاوت ایجاد می‌کرد، نسبت به کارگیری این دو سبک بود. از این رو می‌توان انتظار داشت که میزان بهره‌گیری از هر دو سبک مقابله کارآمد و ناکارآمد در گروهی از افراد (مثلاً افراد با هوش هیجانی بالا و

یا پایین) به‌طور هم‌زمان بالا باشد، یا ممکن است به‌کارگیری مقابله کارآمد و ناکارآمد به‌طور هم‌زمان و به‌عنوان یک الگوی کلی رخ دهد. هالپرن<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) نیز بین تلاش‌های کلی مقابله‌ای و مقابله رویارویی مشکل‌مدار که یک مقابله کارآمد به‌شمار می‌رود، تفاوت قایل شده است. تلاش‌های کلی مقابله‌ای به‌میزان کلی تلاش‌های فرد در راستای مقابله با مشکل که چه به‌صورت تلاش‌های کارآمد و چه به‌صورت تلاش‌های ناکارآمد نمایان می‌شوند، گفته می‌شود. با این مقدمه نویسندگان مقاله حاضر این فرضیه را مطرح نمودند که همبستگی مثبت هوش هیجانی با هر دو سبک مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد، به‌علت بالابودن میزان به‌کارگیری آزمودنی‌های با هوش هیجانی بالا از هر دو سبک یادشده است. مشاهده همبستگی معنی‌دار بین میزان به‌کارگیری سبک مقابله‌ای کارآمد، ناکارآمد، تلاش‌های کلی مقابله‌ای و هوش هیجانی در بررسی حاضر در تأیید همین فرضیه است. به بیان دیگر یافته‌ها نشان می‌دهند افرادی که هر یک از این سبک‌های مقابله‌ای را بیشتر به کار می‌برند، به‌طور هم‌زمان سبک دیگر را نیز به کار می‌گیرند.

بنابراین در این بررسی دو سبک مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد دارای ارتباط چشم‌گیر و معنی‌دار با یکدیگر و با تلاش‌های کلی مقابله‌ای بوده‌اند. از آن‌جا که بین میزان تلاش‌های مقابله‌ای فرد و هوش هیجانی بالاتر ارتباط وجود داشته است، ارتباط میان هوش هیجانی بالاتر و سبک مقابله ناکارآمد نیز معنی‌دار شده است. از این رو شاید نتوان با الگوی سبک‌های مقابله‌ای به‌کاررفته به‌وسیله فرد، متغیرهایی چون سلامت روان را پیش‌بینی کرد، و توجه به عوامل دیگر از جمله نسبت به کارگیری این دو سبک لازم باشد. در این راستا رحیم‌نیا و رسولیان (۱۳۸۵) نیز دریافته‌اند که تفاوت نوجوانان غیربزهکار با نوجوانان بزهکار در میزان به‌کارگیری هر یک از این دو سبک است. نوجوانان غیربزهکار برخلاف نوجوانان بزهکار از سبک مقابله‌ای کارآمد، بیشتر از سبک مراجعه به دیگران و از سبک اخیر بیشتر از سبک مقابله ناکارآمد بهره می‌گرفتند. یافته پژوهش حاضر مبنی بر بهره‌گیری دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد می‌تواند گویای آن باشد که این افراد راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد را هم به کار می‌برند. به بیان دیگر دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا در تلاش برای مسلط‌شدن بر محیط و استرس‌های خود به تلاش‌های

1- Riley

2- Halpern



intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Journal of Personality and Individual Differences*, 32, 192-209.

Elgar, J., Arlett, C., & Groves, R. (2003). Stress, coping and behavioral problems among rural and urban adolescents. *Journal of Adolescents*, 26, 574-585.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender & ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.

Halpern, L. F. (2004). The relations of coping and family environment to preschooler's problem behavior. *Applied Developmental Psychology*, 25, 399-421.

Hannah, R., & Nicola, S. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. *Journal of Drug Education*, 33, 391-398.

Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034.

Mayer, J. (2000). Spiritual intelligence or spiritual consciousness? *Journal of Psychology and Religion*, 10, 47-56.

Mayer, J. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper Review*, 23, 131-137.

Mayer, J., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic Books.

Riley, H., & Schutte, N. (2003). Low emotional intelligence as a predictor of substance-use problems. *Journal of drug Education*, 33, 391-398.

Rogers, P., Qualter, P., Phelps, G., & Gardner, K. (2006). Belief in the paranormal, coping and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 41, 1089-1705.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Journal of Personality and Individual Differences*, 25, 167-173.

Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.

Windle, R. C., & Windle, M. (1996). Coping strategies, drinking motives, and stressful life events among middle adolescents: Association with emotional and behavioral problems and with academic functioning. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 551-560.

ناکارآمد هم روی می‌آورند. به هر روی دلیل روی آوردن دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا به روش‌های مقابله‌ای ناکارآمد نیاز به بررسی‌های بیشتر و گسترده‌تر دارد. از آنجا که هدف اساسی آموزش آماده کردن کودک و نوجوان برای ورود به زندگی اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است، یافته‌های این پژوهش می‌توانند در این زمینه سودمند باشند.

## سپاسگزاری

این پژوهش با حمایت مالی معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران انجام شده است.

از کلیه مسئولان آموزش و پرورش و دبیران منطقه‌های یک، شش و ۱۶ که در اجرای پژوهش همکاری کردند، قدردانی می‌شود.

دریافت مقاله: ۱۳۸۶/۵/۳؛ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۸۶/۷/۱۶؛ پذیرش مقاله: ۱۳۸۶/۸/۵

## منابع

- خسرو جاوید، مهناز (۱۳۸۱). *بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شوت در نوجوانان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه تربیت مدرس.
- داعی پور، پروین (۱۳۷۸). *بررسی مقدماتی مقیاس مقابله‌ای نوجوانان در دانش‌آموزان شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. انستیتو روانپزشکی تهران.
- رحیم‌نیا، محسن؛ رسولیان، مریم (۱۳۸۵). مقایسه مکانیسم‌های سازگاری نوجوانان کانون اصلاح و تربیت تهران و نوجوانان دبیرستانی، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، سال دوازدهم، شماره ۱، ۲۹-۳۵.
- Anda, D., Javidi, M., Jefford, S., Komorowski, R., & Yanezal, R. (1991). Stress and coping in adolescence: A comparative study of pregnant adolescents and substance abusing adolescents. *Children and Youth Services Review*, 13, 177-182.
- Bar-on, R., & Parleer, D. (2000). *The handbook of emotion intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass Books.
- Bastian, V. A., Burns, N. B., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39, 1135-1145.
- Ciarrochi, J. V., Chan, Y. A., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Journal of Personality and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
- Ciarrochi, J.V., Dean, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional

## The Relationship between Coping Styles and Emotional Intelligence in Students

Mohammadi, S. D., Torabi, S. A., & Gharaei, B. (2008). The relationship between coping styles and emotional intelligence in students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 14*, 176-183.

### Abstract

**Objectives:** The purpose of this research was to determine the relationship between coping styles and emotional intelligence in guidance school students in the city of Tehran.

**Method:** 420 students (195 boys and 225 girls) who were selected randomly using multi-stage cluster sampling from three areas in Tehran (areas one, six and 16) from all grades of guidance school, completed the Adolescent Coping Scale and Schutte Self-report Inventory. Data were analyzed using correlation coefficient and regression analysis.

**Results:** There was a positive relationship between emotional quotient and each of the three coping styles (efficient, non-efficient, and refer-to-others) ( $p < 0.001$ ). In addition, emotional intelligence could significantly predict each of these three coping styles ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** The results of the present study approve the theories that aim to conceptualize emotional intelligence and coping in an integrated unit. These results are also useful for specialists who are pursuing patterns based on the prevention and treatment of behavioral and psychiatric disorders.

**Key words:** coping, emotional, intelligence, students

*Seyed Davoud Mohammadi\**, *Seyed Smaeil Torabi<sup>a</sup>*, *Banafsheh Gharaei<sup>b</sup>*

\* Corresponding author: Postgraduate Student in Clinical Psychology, Lecturer of Marvdasht Azad Islamic University, Marvdasht, Iran, IR.  
E-mail: mohammadi.sd@gmail.com

<sup>a</sup> MA. in General Psychology, Tehran Tarbiat Moalem University; <sup>b</sup> PhD. in Clinical Psychology, Associate Prof. of Iran University of Medical Sciences.