

## رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور

محمد قنبری طلب

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز: Mohammad.ghanabri400@gmail.com

دکتر راضیه شیخ الاسلامی

دانشیار روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: اسفند ۹۳

تاریخ پذیرش: مهر ۹۴

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان بوده است. این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی بود. به این منظور ۱۹۰ نفر (۱۲۲ دختر و ۶۸ پسر) از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه پیام نور لردگان با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای به عنوان شرکت کنندگان در پژوهش انتخاب شده اند و برای جمع آوری داده های مورد نیاز از پرسشنامه های هوش هیجانی بار-آن، خودکارآمدی شوارتزر و پرسشنامه نشاط ذهنی موقعیتی استفاده گردید. نتایج حاصل از محاسبه پایایی و روایی ابزارها، حاکی از پایایی و روایی قابل قبول آن ها بود. داده های بدست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج این پژوهش، هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری دارد  $P < 0/001$ . همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ترکیب خطی هوش هیجانی و نشاط ذهنی توان پیش بینی خودکارآمدی را دارد. هوش هیجانی و نشاط ذهنی به ترتیب ۲۸ و ۳۴ درصد از واریانس مشترک خودکارآمدی را پیش بینی می کنند.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، نشاط ذهنی و خودکارآمدی

## مقدمه

خودکارآمدی، سازه اصلی تئوری اجتماعی و شناختی بندورا می باشد. در این دیدگاه رفتار انسان تحت تاثیر عوامل محیطی و فرایندهای شناختی است. این فرآیندهای شناختی باعث شکل گیری ادراکات و انتظارات فرد از کارآمدی خود می گردد (پاجاریز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). خودکارآمدی اغلب حسی از خودمختاری و مهارت در محیط است (مورفی و مورفی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶) که اعتماد کلی فرد را برای انجام موفقیت آمیز یک تکلیف فراهم می نماید (هاموند<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵). بندورا<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) خودکارآمدی را به عنوان ارزیابی فرد از توانایی هایش به منظور انجام موفقیت آمیز یک مجموعه اقدامات لازم برای دستیابی به اهداف می داند (زاجاکوا و لینچ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). این ارزیابی ها بر بسیاری از جنبه های زندگی مانند اهداف، تصمیم گیری ها، میزان تلاش برای انجام تکلیف، پشتکار در رویارویی با چالش ها، الگوی مثبت یا منفی تفکر و به صورت کلی بر چگونگی رفتار، تفکر و احساس اثرمی گذارد (حجازی، فارسی نژاد و عسکری، ۱۳۸۶). ازسوی دیگر بندورا معتقد است که، باورهای خودکارآمدی بر ادراکات شخص از عملکرد خود مبتنی است (کرت، دویار و کالیک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). این باورها بر میزان صرف انرژی برای انجام فعالیت ها و میزان مقاومت در برابر موانع اثرات مستقیم دارد (فرلا و والک<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹).

باور خودکارآمدی موجب شکل گیری احساس شایستگی، کفایت و قابلیت سازگاری در زندگی می شود. دستیابی به معیارهای عملکرد، احساس شایستگی و توانمندی را افزایش می دهد و ناکامی در دستیابی به اهداف و معیارها، این احساس را خدشه دار می کند. از سویی دیگر خودکارآمدی به احساس فرد بر کنترل در زندگی اشاره دارد. افراد خودکارآمد می کوشند تا بر رویداد های زندگی کنترل داشته باشند و با اعمال نفوذ در موقعیت هایی که تحت کنترل آنها هستند، می توانند آینده مطلوبی را تحقق بخشند و از بروز نتایج نامطلوب جلوگیری نمایند. توانایی تاثیر گذاری بر رویدادها، آنها را قابل پیش بینی می نماید که این موجبات سازگاری فرد را مهیا می نماید. ناامیدی در اعمال کنترل بر رویدادها موجب نگرانی، دلسردی و یاس می شود (بندورا، ۱۹۹۵).

خودکارآمدی بر رفتار فرد بسیار موثر است. شخص برخوردار از سطح خودکارآمدی بالا در انجام کارها موفق تر و امیدوارتر است (سیف، ۱۳۹۱) زیرا در انجام کارها تلاش و کوشش بیشتری انجام می دهند و در نتیجه عملکرد آنها در بهتر خواهد بود (بندورا، ۱۹۹۳). خودکارآمدی با انتخاب فعالیت ها، تلاش صرف شده، استقامت در انجام تکالیف و عملکرد موثر فراگیران ارتباط دارد. دانشجویان دارای باورهای مثبت در مورد توانایی های خود، عملکرد بهتری داشته و برعکس دانشجویانی که در مورد توانایی های خود قضاوت منفی دارند و به عبارتی از خودکارآمدی پایینی برخوردارند، انگیزه و عملکرد ضعیفی در انجام تکالیف نشان می دهند (زیممن<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰).

باورهای خودکارآمدی بوسیله چهار منبع اصلی می تواند ایجاد یا تقویت گردد: موثرترین آنها تجارب مستقیم موفقیت توسط فرد است که باعث نیرومندی کارآمدی آنها می گردد، در حالی که تجارب شکست باعث تضعیف کارآمدی شخص می شود. دومین منبع تقویت و ایجاد باور خودکارآمدی تجارب جانشینی الگوهای اجتماعی است. منبع سوم، تشویق های کلامی است. افرادی که به طور شفاهی تشویق می شوند زمانی که توانایی تسلط بر تکلیف را دارند، بیشتر تلاش می کنند. منبع آخر مربوط به ویژگی های جسمانی و هیجانی فرد است. خلق مثبت باعث افزایش خودکارآمدی و خلق غمگین باعث کاهش آن می گردد. همچنین تفسیر افراد از توانایی جسمانی خود بر باور خود کارآمدی آنها تاثیر می گذارد (بندورا، ۱۹۹۴).

<sup>1</sup> -Pajares

<sup>2</sup> -Murphy & Murphy

<sup>3</sup> -Hammond

<sup>4</sup> -Bandura

<sup>5</sup> -Zajacova, & Lynch

<sup>6</sup> -Kurt, Duyar & Calik

<sup>7</sup> -Ferla & Valcke

<sup>8</sup> -Zimmerman

احساس خودکارآمدی تحت تاثیر ترکیبی از ویژگی های شناختی، عاطفی، هیجانی انگیزشی و جسمانی و امور اکتسابی یعنی کسب تجارب و عملکرد است (میلز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). یکی از این ویژگی ها هوش هیجانی است. هوش هیجانی دسته ای از مهارت ها و توانایی های غیرشناختی است که توانایی موفقیت فرد را افزایش می دهد (سالوی ومی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲، چان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). هوش هیجانی تعیین می کند، چگونه رفتار خود را اداره کنیم، چگونه با مشکلات اجتماعی کنار بیاییم و چگونه تصمیماتی بگیریم که به نتایج مثبت ختم گردند (هوون، باکر، اسپغلی و هوسمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶).

بار- آن<sup>۵</sup> (۱۹۹۷) معتقد است که علاوه بر تست های هوشبهر شناختی، هوشبهر هیجانی می تواند مردم را در درک بهتر توانایی هایشان کمک کند. وی هوش هیجانی را عامل مهمی در تعیین موفقیت و سلامت روان شناختی در زندگی دانسته است (بار- آن ۲۰۰۱، به نقل از نیکولز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵). افراد دارای هوش هیجانی بالا، فشار روانی کمتری را تحمل می کنند و از رضایت روان شناختی بهتری برخوردارند (آستین<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴).

هوش هیجانی در طبقه ای از هوش اجتماعی (وان رووی وایزوروان<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴) و در حیطه هوش های درون فردی و بین فردی قرار می گیرد (فیفر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۱). از این رو هوش هیجانی باعث می شود تا افراد از خود و دیگران، ارتباطات با دیگران، چگونگی سازگاری و انطباق با محیط آگاهی یابد و به ادراک، پردازش و کاربست اطلاعات هیجانی پردازد (کوکر و جنکوز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۸) و مشخص می کند که چگونه می توانیم از سایر مهارت های خود به بهترین نحو استفاده کنیم. این سازه شناختی دارای چهار مولفه ارزیابی و ابراز هیجان خویشتن، ارزیابی و شناخت هیجانات دیگران، کنترل و مدیریت هیجانات خود و کاربرد هیجانات جهت آسان کردن عملکردها است (می یر و سالوی، ۲۰۰۲).

شواهد بسیاری نشان می دهند که افراد دارای مهارت هیجانی، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می شناسند، هدایت می کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می کنند، در حوزه های عملی مختلف زندگی، موفق و کارآمد می باشند. افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند از شادابی، سرزندگی، نشاط و استقلال بیشتری در کارهایشان برخوردار هستند و عملکرد بهتر را از خود نشان می دهند. همچنین نسبت به زندگی خوشبین تر هستند و در برابر استرس ها مقاوم تر و از پیشرفت و موفقیت بیشتری در زندگی برخوردار هستند (سارنی<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۸). افراد دارای هوش هیجانی بالاتر دارای قدرت سازگاری بیشتری هستند و از طریق کنترل هیجانی به حفظ خلق مثبت خود کمک می کنند، افرادی که دارای کنترل هیجانات دیگران هستند از حمایت اجتماعی بیشتر و احساس رضایتمندی و کارآمدی بیشتری برخوردار هستند (سیاروجی، چان و بجگار<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۱). ویلیام، کان<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۸) نشان دادند که هوش هیجانی با خودکارآمدی و خوشبینی رابطه دارد. اقدامی و همکاران (۱۳۸۸) نشان دادند بین خودکارآمدی و هوش هیجانی رابطه معناداری وجود دارد. بررسی راتی و راستوگی<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۸) و میرهاشمی، پاشا شریفی و ثابتی (۱۳۸۷) نشان دادند که افراد دارای هوش هیجانی بالا در مقایسه با افراد دارای هوش هیجانی پایین، کارکنان کارآمدتری هستند و از موفقیت بیشتری در

<sup>1</sup>- Miles

<sup>2</sup>-Salovey&Mayer

<sup>3</sup>-Chan

<sup>4</sup>-Heuven, Bakker, Schaufeli, Huisman

<sup>5</sup>-Bar-on

<sup>6</sup>-Nicols

<sup>7</sup>-Austin

<sup>8</sup>-Van Rooy; Viswesvaran

<sup>9</sup>-Pfeiffer

<sup>10</sup>-Kockar & Genco

<sup>11</sup>-Saarni

<sup>12</sup>-Ciarrochi, Chan & Bajegar

<sup>13</sup>-William & Kahn

<sup>14</sup>-Rathi & Rastogi

انجام وظایف برخوردارند. پن رز و پری و بال<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) و آدیمو واگون یمی<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) نیز در بررسی های خود به وجود ارتباط معنی دار بین هوش هیجانی و خودکارآمدی اشاره کرده اند. علاوه بر هوش هیجانی از دیگر سازه های روانشناختی که می تواند بر خودکارآمدی تاثیر بگذارد نشاط ذهنی<sup>۳</sup> است، نشاط یک مفهوم جدید در روانشناسی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. تعریف مفهوم نشاط علیرغم آن که ساده به نظر می رسد، دشوار است. با وجود این بسیاری از روانشناسان بر این عقیده اند که نشاط یک هیجان مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است (فرهادی، جوادی، غلامی و فرهادی، ۱۳۸۴). علاوه بر این سه عنصر، اخیراً نیز عنصر چهارمی به هیجان نشاط افزوده اند و آن عنصر فقدان اضطراب و افسردگی است (شجاعی، ابراهیمی، پارسا و نیکبخت، ۱۳۹۱).

آرگیل (۲۰۰۱) معتقد است نشاط دارای دو بعد عاطفی و شناختی است. منظور از بعد هیجانی، داشتن احساس شادی، شغف، خشنودی و سایر هیجانان مثبت است و منظور از بعد شناختی نیز دلالت بر ارزشیابی رضایت آمیز مولفه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است. در حالی که بجاننسکو<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) معتقد است شادی فقط آگاهی داشتن به این که اتفاقات خوبی در زندگی شما می افتد نیست، بلکه آگاهی به این مساله است که خود شما بوجود آورنده این اتفاقات هستید. اما نشاط ذهنی یکی از مولفه های موثر در بهزیستی ذهنی می باشد. بوستیک<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) نشاط ذهنی را تجارب درونی سرشار از انرژی می داند. در واقع داشتن انرژی ذهنی و بدنی لازم برای تجربه کردن حس شوق، سر زندگی و انرژی می باشد (ریان و دسی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). نشاط ذهنی حکایت از داشتن وضعیتی مثبت دارد و از احساساتی چون آزادی، استقلال، احساس خودکنترلی و انگیزش درونی نشات می گیرد که فرد با انجام دادن اعمالی که منجر به احساس استقلال، خودکنترلی و انگیزش درونی می شود این وضعیت را افزایش می یابد و اگر در انجام اعمال، احساس تحت کنترل دیگران بودن را تجربه نماید، نشاط ذهنی کاهش می یابد (نیکس، رایان، منلی و دسی<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹، به نقل از شیخ الاسلامی و دفترچی، ۱۳۹۰).

نشاط ذهنی گاهی اوقات در وضعیت خاص یا پس از اتمام فعالیتی خاص توسط فرد ایجاد می گردد و چیزی فراتر از برانگیختگی، فعال بودن و یا داشتن انرژی بدنی محض است این نوعی تجربه روانشناختی است که در این تجربه افراد در خود احساس سرزندگی می کنند (ریان و فریدریک، ۱۹۹۷) که این احساس در افراد مختلف متفاوت و تحت تاثیر عوامل جسمی و روانشناختی قرار دارد در واقع نشاط ذهنی بازتابی از سلامت روانشناختی و جسمانی فرد است (ریف<sup>۸</sup>، ۱۹۹۵). نشاط موجب نگرش مثبت به زندگی، خود پنداره مثبت، تعادل هیجانی، نگرش مطلوب و عملکرد موثر شغلی و تحصیلی می گردد (دینر و سلینگمن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰). سیلوستر<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان داد برآوردن نیاز به شایستگی و استقلال توانایی پیش بینی کنندگی نشاط ذهنی و سلامت روانی را دارد. همچنین بین نشاط ذهنی با کیفیت زندگی، مهارت زندگی، توانایی سازگاری و احساس شایستگی رابطه معناداری وجود دارد (شیخی و همکاران، ۱۳۸۸). موران و روسمن<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۸) در تحقیقی نشان دادند بین نشاط و اختلال رفتاری با واسطه گری خودکنترلی رابطه وجود دارد. همچنین با احساس فشار رابطه منفی و با پاسخدهی مثبت به استرس رابطه مثبتی دارد (بارت<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). در ارتباط بین خودکارآمدی و ابعادی از نشاط پژوهش هایی انجام گرفته است، از جمله نجفی و فولادچنگ (۱۳۸۶) نشان دادند سلامت روان با خودکارآمدی رابطه

<sup>۱</sup> - Penrose, Perry & Ball

<sup>۲</sup> - Adeyemo & Ogunyemi

<sup>۳</sup> - Mental Vitality

<sup>۴</sup> - Bjornskov

<sup>۵</sup> - Rihan & Disi

<sup>۶</sup> - Nix, Rayan, manly & deci

<sup>۷</sup> - Ryff

<sup>۸</sup> - Dinener, Sellgman

<sup>۹</sup> - Sylvester

<sup>۱۰</sup> - Muraven & Russman

<sup>۱۱</sup> - Barrett

معناداری وجود دارد و با نشانگان مرضی رابطه معکوسی دارد. فرهادی و همکاران (۱۳۸۴) نشان دادند بین نشاط و عزت نفس دانشجویان رابطه وجود دارد. اکبری بونگ و امین یزدی (۱۳۸۸) نشان دادند بین اضطراب امتحان و خودکارآمدی رابطه معناداری وجود دارد. بهبود کیفیت زندگی و افزایش نشاط از طریق کاهش استرس منجر به افزایش سطح کارآمدی افراد می گردد (چراغعلی، زاد باقر، رستمی و اسد بیگی، ۲۰۱۳) شجاعی و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند که بین شادمانی با سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد. و بین شادمانی و خودکارآمدی رابطه معناداری وجود دارد (غلامی و حسین چاری، ۱۳۹۰). شکل گیری احساسات و ارتباط آن با خودکارآمدی در مطالعه ی هیوون، باکر، اسکافی و هویسمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) نیز تایید شده است.

اگرچه در زمینه ارتباط خودکارآمدی و هوش هیجانی پژوهش هایی انجام گرفته است ولی در ارتباط بین خودکارآمدی با نشاط ذهنی و هوش هیجانی پژوهشی انجام نگرفته است. بر اساس پیشینه نظری به نظر می رسد بین نشاط ذهنی و هوش هیجانی با خودکارآمدی رابطه وجود دارد این پژوهش برای بررسی این موضوع، تکمیل پژوهش های قبلی و پر کردن خلا پژوهشی انجام گرفته است و هدف اصلی آن بررسی رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان بوده است. که برای بررسی این هدف سوالات زیر مطرح گردید:

۱- آیا بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور رابطه وجود دارد؟

۱- آیا هوش هیجانی و نشاط ذهنی می توانند خودکارآمدی دانشجویان را پیش بینی نمایند؟

## روش تحقیق

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه ی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه پیام نور شهر لردگان است که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ مشغول به تحصیل بوده اند. شرکت کنندگان در پژوهش به تعداد ۱۹۰ نفر دانشجو (۶۸ نفر پسر و ۱۲۲ نفر دختر) با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از سه پرسشنامه استفاده شده است که در ادامه معرفی می گردند.

## ابزار های سنجش

برای سنجش هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی بار - آن (۱۹۸۰) استفاده گردید. این پرسشنامه شامل ۱۵ مؤلفه است که عبارتند از: حل مسئله، خوشبختی، استقلال، تحمل فشار روانی، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع گرایی، روابط بین فردی، خوش بینی، عزت نفس، کنترل تکانش، انعطاف پذیری، مسئولیت پذیری اجتماعی، همدلی و خود ابرازی. این پرسشنامه شامل ۹۰ سؤال بوده و نمره گذاری آن بر اساس روش پنج درجه ای لیکرت است. نمره کل هر مقیاس، برابر با مجموع نمرات هر یک از سوالات آن مقیاس و نمره کل آزمون برابر با مجموع نمرات ۱۵ مقیاس می باشد. میزان پایایی آزمون را با روش زوج ° فرد ۰/۸۸ و با روش آلفای کرانباخ ۰/۹۳ به دست آمد (ثمری و طهماسبی، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر میزان پایایی آزمون با آلفای کرانباخ ۰/۸۴ به دست آمد و برای تعیین روایی از روش تحلیل عامل با چرخش واریماکس استفاده شد که وجود ۱۴ عامل را تایید کرد.

برای سنجش خودکارآمدی از مقیاس خودکارآمدی عمومی شوآرتز (۱۹۹۲) استفاده شد. این مقیاس دارای ۱۷ ماده است. که در مجموع بیانگر سازگاری موفقیت آمیز فرد با یک موقعیت مشکل زا است. به هر ماده از نمره ۱ تا ۴ (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) تعلق می گیرد. بنابراین کمترین نمره ای پرسشنامه برای هر فرد ۱۰ و بیشترین آن ۴۰ است. برای تعیین روایی از روش تحلیل عامل با چرخش واریماکس استفاده شد که وجود یک عامل را تایید کرد. برای تعیین پایایی از آلفای کرانباخ استفاده شد که ضریب ۰/۷۸ به دست آمد (مهبد و فولاد چنگ، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر میزان پایایی آزمون با

<sup>1</sup> -Heuven, Bakker, Schaufeli & Huisman

آلفای کرانباخ  $0/73$  به دست آمد و جهت بررسی روایی از همبستگی هر گویه با نمره کل استفاده شد که دامنه ضرایب از  $0/32$  تا  $0/70$  بودند که در سطح  $0/01$  معنادار بودند.

برای سنجش نشاط ذهنی از مقیاس نشاط ذهنی موقعیتی ریان و فریدریک (۱۹۹۷) استفاده شد که انرژی و نشاط کنونی فرد را اندازه گیری می نماید این مقیاس دارای ۷ گویه می باشد به هر گویه نمراتی از ۱ تا ۵ (بسیار موافقم تا بسیار مخالفم) تعلق می گیرد. برای تعیین پایایی از آلفای کرانباخ استفاده شد که ضریب  $0/89$  به دست آمد و جهت بررسی روایی از همبستگی هر گویه با نمره کل استفاده شد که دامنه ضرایب از  $0/57$  تا  $0/86$  بود که در سطح  $0/01$  معنادار بودند (شیخ الاسلامی و دفترچی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر میزان پایایی آزمون با آلفای کرانباخ  $0/80$  به دست آمد و برای تعیین روایی از روش تحلیل عامل با چرخش واریماکس استفاده شد که وجود یک عامل را تایید کرد.

### روش اجرا

بعد از مشخص شدن نمونه آماری، پس از هماهنگی با مسئولان دانشگاه و ارائه توضیحات لازم به نمونه آماری در مورد نحوه پاسخدهی به پرسشنامه ها و اطمینان بخشیدن به مشارکت کنندگان درباره اینکه اطلاعات آنها محرمانه باقی خواهد ماند، پرسشنامه های خودکارآمدی، هوش هیجانی و نشاط ذهنی در فاصله بین کلاس ها و زمان استراحت دانشجویان توزیع گردید و بعد از تکمیل جمع آوری گردیدند. از این تعداد ۱۲ پرسشنامه های ناقص از تحلیل کنار گذاشته شده اند.

### روش های آماری

داده ها به وسیله نرم افزار SPSS و با بهره گیری از ضریب همبستگی پیرسون برای برآورد رابطه بین متغیرها استفاده شد. در صورت وجود ارتباط این دو متغیر با همدیگر برای بررسی چگونگی قدرت پیش بینی خودکارآمدی با توجه به متغیرهای نشاط ذهنی و هوش هیجانی از تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان استفاده گردید.

### یافته ها

#### داده های توصیفی متغیرها

در ابتدا و قبل از بررسی همبستگی و سهم متغیرهای هوش هیجانی و نشاط ذهنی در پیش بینی خودکارآمدی آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد مورد ملاحظه قرار گرفت. براساس یافته های حاصل از این پژوهش، میانگین و انحراف معیار نمرات هوش هیجانی، نشاط ذهنی و خودکارآمدی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: نتایج آمار توصیفی

متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی	۱۹۰	۲۵	۶۱	۴۴,۱۵	۸,۳۷
هوش هیجانی	۱۹۰	۲۶۰	۳۸۴	۳۱۱,۷۱	۲۶,۹۳
نشاط ذهنی	۱۹۰	۱۴	۳۵	۲۵	۵,۳۵

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود میانگین و انحراف معیار برای خودکارآمدی به ترتیب ۴۴,۱۵ و ۸,۳۷ است. میانگین و انحراف معیار برای هوش هیجانی به ترتیب ۳۱۱,۷۱ و ۲۶,۹۳ است و همچنین میانگین و انحراف معیار برای نشاط ذهنی به ترتیب ۲۵ و ۵,۳۵ می باشد.

## ماتریس همبستگی متغیرها

جدول ۲ نشان می دهد که همبستگی بین هوش هیجانی، نشاط ذهنی با خودکارآمدی به ترتیب ۰/۵۳ و ۰/۵۸ می باشد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. این نتایج نشان می دهد که بین دو متغیر هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی رابطه مستقیم وجود دارد. یعنی با افزایش میزان هوش هیجانی و نشاط ذهنی، خودکارآمدی افزایش می یابد. نتایج این ماتریس همبستگی نشان دهنده تایید رابطه بین متغیرهای هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی است. معناداری ضرایب امکان انجام تحلیل های بعدی مبتنی بر رگرسیون را فراهم می نماید

جدول ۲: ماتریس همبستگی پیرسون بین نمره هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی

متغیر	هوش هیجانی	نشاط ذهنی	خودکارآمدی
هوش هیجانی	۱	--	--
نشاط ذهنی	*۰/۱۶	۱	--
خودکارآمدی	*۰/۵۳	*۰/۵۸	۱

\* p < ۰/۰۰۱

جدول ۳: تحلیل واریانس برای معناداری رگرسیون

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
۵۱۶۲/۳۰۶	۲	۲۵۸۱/۱۵۳	۵۹/۶۸۶	۰/۰۰۱
۸۰۸۶/۹۵۴	۱۸۷	۴۳/۲۴۶		
۱۳۲۴۹/۲۶۳	۱۸۹			

جدول ۳ نشان می دهد که رگرسیون در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

## سهام هر متغیر در پیش بینی خودکارآمدی

به منظور پاسخ به این سوال که از بین متغیرهای هوش هیجانی و نشاط ذهنی کدام یک پیش بینی کننده قوی تری برای خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور است. از تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد، به گونه ای که در آن متغیرهای هوش هیجانی و نشاط ذهنی به عنوان متغیرهای پیش بین و متغیر خودکارآمدی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله گردید. که نتایج آن در جدول ۴ ارائه نمایش داده شد.

جدول ۴: جدول ضرایب رگرسیون بر اساس روش همزمان

متغیر ملاک	متغیر بین	پیش	مقدار بتای	مقدار t	سطح معناداری	R	R <sup>2</sup>
خودکارآمدی	مقدار ثابت	--		۱۸/۵۹۷	۰/۰۰۱	۰/۶۲۴	۰/۳۹۰
	هوش هیجانی	*۰/۳۴۱		۳/۴۵۵	۰/۰۰۱		
	نشاط ذهنی	-۰/۲۲۵		-۱۰/۵۴۲	۰/۰۰۱		

تجزیه و تحلیل داده ها با روش رگرسیون همزمان نشان می دهد که هیچ یک از دو متغیر پیش بین از معادله حذف نشده اند. مقدار بتا برای هر دو متغیر هوش هیجانی و نشاط ذهنی به ترتیب ۰/۳۴ و ۰/۲۲- است که در سطح ۰/۰۱ معنادار می باشند این دو متغیر با همدیگر ۰/۳۹ درصد از واریانس مشترک خودکارآمدی را پیش بینی می کنند.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی انجام گرفته است که نتایج آن نشان داد. بین هوش هیجانی و خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد یعنی دانشجویانی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند از احساس و باور خودکارآمدی بالاتری برخوردار خواهند بود این یافته با نتایج پژوهش های سیاروجی، چان و بجگار (۲۰۰۱)، ویلیام و کان (۲۰۰۸)، اقدامی و همکاران (۱۳۸۸)، راتی و راستوگی (۲۰۰۸)، میرهاشمی و همکاران (۱۳۸۷)، پن رز و همکاران (۲۰۰۷) و آدیمو واگون می (۲۰۰۸) هماهنگ می باشد. در تبیین ارتباط بین هوش هیجانی و خودکارآمدی می توان گفت که با توجه به اینکه هوش هیجانی شامل مجموعه ای از مهارت های به هم پیوسته برای ادراک دقیق و کامل هیجانات، ارزیابی و بروز هیجانات، دسترسی و ایجاد هیجانات و احساسات به منظور تسهیل تفکر، توانایی فهم هیجانات و دانش هیجانی و توانایی کنترل و تنظیم هیجانات به منظور رشد هیجانی و عقلانی است (سالوی و می، ۱۹۹۷). باورهای خودکارآمدی نیز به طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مشکلات، سلامت هیجانی، تصمیم گیری، مقابله با استرس و افسردگی تاثیر می گذارد (بندورا و لاک، ۲۰۰۳). هر دو سازه مجموعه ای از مهارت ها، استعدادها و توانایی هایی هستند که توانایی موفقیت را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی را افزایش می دهند بر این اساس هر دو متغیر با یکدیگر رابطه مثبتی دارند و می توانند یکدیگر را پیش بینی نمایند (امینی و همکاران، ۱۳۸۷).

از دیگر نتایج پژوهش این است که بین نشاط ذهنی و خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد یعنی افرادی که دارای نشاط ذهنی بالاتر هستند دارای باورهای خودکارآمدی بیشتر هستند و همچنین خودکارآمدی توانایی پیش بینی نشاط ذهنی را دارد. این یافته با نتایج پژوهش های دینر و سلیگمن (۲۰۰۰)، سیلوستر (۲۰۱۱)، شیخی و همکاران (۱۳۸۸)، موران و روسمن (۲۰۰۸)، بارت و همکاران (۲۰۰۴)، نجفی و فولادچنگ (۱۳۸۶)، فرهادی و همکاران (۱۳۸۴)، اکبری بورنگ و امین یزدی (۱۳۸۸)، چراغعلی و همکاران (۲۰۱۳)، شجاعی و همکاران (۱۳۹۱)، غلامی و حسین چاری (۱۳۹۰) و هیوون و همکاران (۲۰۰۶) که برخی از ابعاد نشاط ذهنی و ارتباط آن با خودکارآمدی را مورد بررسی قرار دادند، هماهنگ است. شواهد حاکی از آن است که افراد دارای نشاط ذهنی بالا دارای احساس رضایت از توانایی های خود هستند که باعث می شود در برابر استرس ها و مشکلات زندگی دارای احساس توانمندی و کارآمدی بالاتری باشند و تلاش های بیشتری برای مقابله و حل مشکلات انجام دهند که منجر به افزایش احتمال موفقیت، احساس توانایی خودکارآمدی و امیدواری در آنها می گردد. در مقابل نشاط ذهنی پایین منجر به احساس افسردگی، ناامیدی، اضطراب و ارزیابی منفی از توانمندی می گردد و فرد در برابر مشکلات احساس ناتوانی و ناکارآمدی می کند که منجر به کاهش احساس توانایی خودکارآمدی می گردد. در نتیجه به دست آوردن این یافته در این پژوهش دور از انتظار نبوده است، زیرا وقتی دانشجویان در معرض رویدادهای منفی قرار می گیرند اگر دارای نشاط ذهنی باشند در خود احساس شایستگی، توانمندی، استقلال، امیدواری، اعتماد به نفس می کنند که این خود منجر به احساس خودکارآمدی و شکل گیری خودپنداره مثبت می گردد و به آنها کمک می کند تا بتوانند آن رویداد و موقعیت را تحت اراده و کنترل خود قرار دهد و به نتیجه مثبت و مورد نظر دست یابد.

با توجه به یافته های پژوهش حاضر پیشنهاد می گردد که در زمینه افزایش هوش هیجانی و نشاط ذهنی در بین دانشجویان دوره های آموزشی برای افزایش باورهای خودکارآمدی آنها فراهم گردد. همچنین شناسایی و مداخلات آموزشی



دانشجویان دارای هوش هیجانی و نشاط ذهنی پایین که بیشتر دارای خودکارآمدی پایین و در معرض آسیب هستند، باید در اولویت کاری مسئولین دانشگاه قرار بگیرد.

آزمودنی های این پژوهش، دانشجویان دانشگاه پیام نور لردگان بوده اند، بنابراین برای تعمیم یافته های این پژوهش به سایر جمعیت های دانشجویی لازم است در دیگر گروه های تحصیلی و سایر دانشگاه ها پژوهش مشابه ای انجام گیرد. همچنین توجه به سایر سازه های روانشناختی و دیگر روش های جمع آوری اطلاعات از جمله مصاحبه در گروه های مختلف می تواند اطلاعات دقیق تر و کامل تری را برای شناخت عوامل موثر بر خودکارآمدی فراهم نماید.

## منابع

### الف. فارسی

- آرگیل، مایکل (۱۳۸۲). *روان شناسی شادی*، ترجمه: مسعود گوهری انارکی و حمید طاهر نشاط دوست و محسن پالانگ و فاطمه بهرامی. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- اعرابیان، اقدس؛ خداپناهی، محمدکریم؛ حیدری، محمود و صدق پور، بهرام (۱۳۸۳). بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی. *روانشناسی*، ۳۲، ۳۷۱-۳۶۰.
- امینی، زرار محمد. نریمانی، محمد. برهمند، تراوشا. صبحی، ناصر (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی با خودکارآمدی و سلامت روانی. دانش و پژوهش در روانشناسی. ۳۵، ۱۲۲-۱۰۷.
- حجازی، الهه؛ فارسی نژاد، معصومه و عسگری، علی (۱۳۸۶). سبک های هویت و پیشرفت تحصیلی: نقش خود کارآمدی. *روانشناسی*، ۴۴ (۴)، ۴۱۳-۳۹۴.
- ثمیری، علی اکبر و طهماسبی، فهیمه (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. *اصول بهداشت روانی*، شماره نهم، صص ۱۲۱-۱۲۸.
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۱). *روان شناسی پرورشی نوین*. تهران: انتشارات دوران.
- غلامی، سمیه و حسین چاری، مسعود (۱۳۹۰). پیش بینی شادمانی دانش آموزان با توجه به ادراک آنها از انتظارات معلم، نحوه ی تعامل معلم و خودکارآمدی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۳(۱)، ۸۳-۱۰۹.
- شجاعی، فاطمه؛ ابراهیمی، سید میثم؛ پارسا یکتا، زهره و نیکبخت نصرآبادی، علیرضا (۱۳۹۱). بررسی وضعیت شادمانی به عنوان یکی از شاخص های سلامت روان در دانشجویان پرستاری. *پژوهش پرستاری* ۷(۲۴)، ۲۲-۱۶.
- شیخ الاسلامی، راضیه. دفترچی، عفت (۱۳۹۰) نقش برآورد شدن نیاز های اساس روانشناختی در جهت گیری هدف و نشاط ذهنی، *پایان نامه کارشناسی ارشد*، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی: دانشگاه شیراز.
- فرهادی، علی؛ جواهری، فرزانه؛ غلامی، یزدانبخش و فرهادی، پرپوش (۱۳۸۴). میزان نشاط و ارتباط آن با اعتماد به نفس. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۷(۲۶ و ۲۷)، ۶۲-۵۷.
- فولادوند، خدیجه؛ فرزاد، ولی اله و شهرآرای، مهرناز (۱۳۸۷). اثر حمایت اجتماعی، استرس تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی بر سلامت روانی. *مجموعه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*. دانشگاه شیراز، ۳۴۲-۳۴۰.
- مهدی، مینا و فولاد چنگ، محبوبه (۱۳۹۱). نقش دلبستگی به والدین در پیشرفت تحصیلی با واسطه گری خودکارآمدی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱(۲۱)، ۱۰۲-۸۸.
- میرهاشمی، مالک؛ پاشا شریفی، حسن و ثابتی، شیما (۱۳۸۷) رابطه هوش هیجانی با درگیری شغلی پرستاران. *اندیشه و رفتار*، ۳(۹)، ۲۶-۱۷.

## ب. انگلیسی

- Adeyemo, D.A & Ogunyemi, B.(2008). Emotional Intelligence and self-efficacy as predictors of occupational stress among academic staff in a Nigerian university. *Journal of Clinical and Counseling Psychology*, 7, 2: 135-156.
- Austin, J. Saklofske, H. Egan, V. (2004). Personality Well-Being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 37:45-67.
- Bar-on, R. D. (1991). *Social psychology*. Boston. Sixth edition printed in the, USA.
- Bandura,A (1993).Perceived self-efficacy in cognitive development and functional. *Educational Psychology*,28(2),117-148
- Bandura,A(1994). self-efficacy.*Educational Psychology*,28(2),117-148.
- Bandura, A.(1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37: 122-147.
- Bandura, A&locke,E.A(2003). Negative Self-efficacy and goal revisited. *Journal of applied Psychology*, 88: 87-89.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient inventory (EQI), A Measure of emotional intelligence*. (2 ed) Toronto, Canada: Multi health systems.
- Bar-On, R. (1999). The Emotional Quotient Inventory (EQI): A Test of emotional intelligence. Toronto. Canada Multi health systems.*Personality and individual differences*. 28: 797-812.
- Baard, P.P &Deci,E,L&Rayan,R.M(2004) Interinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work setting. *Journal of Applied Social Psychology*,34,2045-2068.
- Bjornskov ,C (2008). Healthy and happy in Europe? On the association between happiness and life expectancy over time. *Social Science & Medicine*, 66: 1750-1759.
- Bostic, j.H(2003) constractive thinking , *Mental Health and physical Health* , Ph.D dissertation ,Saint Louis University.
- Ciarrochi, J. Chan,Y &Bajgar,f (2001). Measuring emotional intelligence in adolescent .*Journal of Psychology and Individual Differences* ,31:1105-1119.
- Cheraghali,H, Zadbagher,M, Rostami I.A, Asadbeigi.A(2013) Prediction of general self-efficacy of Allameh Tabatabaei University students based on their life quality. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*. vol.2, No. 4, pp. 489-497.
- Dinener Ed, Sellgman M.(2000) Psychological science in the public interest. *Am J Psychoanal* ; 1(1): 1-55.
- Easterlin ,R.A(2006). Life cycle happiness and its sources Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27: 463-482.
- Ferla J, Valcke M,(2009). Academic self-efficacy and academic self-concept: Reconsidering structural relationships. *Learning and Individual Differences*, 19: 499° 505.
- feiffer, S. I. (2009). Emotional Intelligence: Popular but Elusive Construct. *Report Review*, 23: 138-143.
- Hammond, K. (2005). *Learning styles, self-efficacy, and training delivery: Investigating factors that enhance learning*. Dissertation, California State University .
- Heuven, E., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B. & Huisman. H. (2006).The role of self-efcacy in performing emotion work. *Journal of Vocational Behavior*, 69: 222° 235.
- Kockar, A. L., & Gencoz, T. (2004). Personality, social support, and anxiety among adolescents preparing for university entrance examinations in Turkey. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 23: 134-146.
- Kurt, T. Duyar, I., & Calik, T. (2011). Are we legitimate yet? A closer look at the casual relationship mechanisms among principal leadership, teacher self-efficacy and collective efficacy. *Journal of Management Development*, 31(1):71-86.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Personality Assessment*, 79,2: 306- 315.

- Mayer, J. D. & Salovey, P. (2000). Educational Policy and emotional intelligence, *Educational psychology Review*, 12: 163-183.
- Miles, D.G. (2004). *An investigation of learning style preferences and academic self-efficacy in first-year college students*. Dissertation, Clemson University.
- Mohanty, M.S. (2009). Effects of positive attitude on happiness and wage: Evidence from the US data. *Journal of Economic Psychology*, 2009; 30: 884-897.
- Moraven, M & Rosman, H. (2008) Helpful self control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 573-585.
- Murphy, H. & Murphy, E. (2006). Exploring the role of self-esteem, self-efficacy and social functioning. *Journal of Mental Health*, 15, 3: 289-300.
- Nichols, L. Tsaousis, L. (2005). Emotional Intelligence in the work place: Exploring its Effects on Occupational stress and Organizational commitment. *The interpersonal journal of organizational analysis*, 70: 327-342.
- Nix, G.A & Ryan, R.M & Manly, J.B & Deci, E.L. (1999) Revitalization through Self-Regulation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Penrose, Andrea; Perry, Chris & Ball, Ian. (2007). Emotional intelligence and teacher self efficacy: The contribution of teacher status and length of experience. *Issues In Educational Research*, 17.
- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy learning. *Theory into practice*, 91: 116-125.
- Rathi, Neerpal & Rastogi, Renu. (2008). Effect of Emotional Intelligence on Occupational Self-Efficacy. *Journal of Organizational Behavior*, 7, 2: 46-56.
- Ryan, R.M & Deci, E.L. (2008) From ego-depletion to vitality. *Social and Personality Psychology of Environmental development psychology*, 30, 159-168.
- Ryan, R.M & Frederick, C. (1997) On energy, Personality and health. *Journal Personality*, 65, 529-565.
- Ryff, C. (1995) Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 41, 99-104.
- saarni, C. (1998) Issue of cultural meaningfulness in emotional development. *development psychology*, 34: 647-652.
- Salovey, P & Mayer, J.D. (2002) Emotional intelligence. *Cognition and personality*, 9, 185-211.
- Sylvester, B.D. (2011) well-being in volleyball players. *Psychology of Sport and Exercise*, XXX, 1-7.
- Van Rooy, D. L. and Viswesvaran, C. (2004). Emotional Intelligence: a Meta Analytic Investigation of Predictive Validity and Nomological Net. *Journal of Vocational Behavior*, 65: 71-95.
- William, D. S. Killgore, Ellen, Kahn-Green, (2008). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep medicine*, 9, 5: 517-526.
- Zajacova, A., & Lynch, S. M. (2005). Self-efficacy, stress and academic success in college. *Journal of Research in Higher Education*, 46(6): 677-706
- Zimmerman, B. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25: 82-91.

## The relationship between emotional intelligence and mental vitality with self-efficacy

M Ghanbari Talab <sup>1\*</sup>, R. Sheikholeslami, PhD <sup>2</sup>

1. Department of educational psychology, shiraz University, shiraz, Iran

2. Department of educational psychology, shiraz University, shiraz, Iran

\*Corresponding author: E-mail: mohammad.ghanbari400@yahoo.com

### Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence and mental vitality with self-efficacy. This study was a descriptive - correlational. For this purpose, 190 patients (122 female and 68 male) undergraduate students PNU lordegan were Chosen with random sampling as the sample and data collected of the Emotional Intelligence Questionnaire and status Mental Vitality questionnaire and self-efficacy scale. The results of the reliability and validity of the instrument was to acceptable. Data were analyzed by SPSS-16 using Pearson s correlation test and multivariate regression. Findings proved that there was a positive Correlation between self-efficacy with emotional intelligence and Mental Vitality. The result of regression analysis showed that, these variables explain 39% of the student's self-efficacy variance.

**Keywords:** emotional intelligence, mental vitality and self-efficacy