

## رابطه هوش هیجانی با نشاط ذهنی: نقش واسطه‌ای خوددلسوزی\*

اسماء تفرجی<sup>۱</sup>، فریده یوسفی<sup>۲</sup>

### Relation of emotional intelligence to subjective vitality: mediating role of self-compassion

Asma Tafarogji<sup>1</sup>, Farideh Yousefi<sup>2</sup>

#### چکیده

**زمینه:** نشاط ذهنی به صورت داشتن انرژی بدنی و ذهنی تعریف می‌شود. افراد با هوش هیجانی بالاتر، دارای شادی، سرزندگی و کارآمدی بیشتری هستند. اما سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا خوددلسوزی در این رابطه نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند؟ **هدف:** هدف این پژوهش، بررسی رابطه هوش هیجانی با نشاط ذهنی با واسطه‌گری خوددلسوزی در میان دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز بود. **روش:** این پژوهش از نوع مطالعات همبستگی بود. از جامعه آماری دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تعداد ۲۹۸ نفر (۱۴۹ زن و ۱۴۹ مرد) با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب گردیدند و سه پرسشنامه نشاط ذهنی حالتی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷)، خوددلسوزی (نف، ۲۰۰۳) و هوش هیجانی (پترایدز و فارنهام، ۲۰۰۱) را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام گرفت. **یافته‌ها:** مدل پژوهش برازش مناسبی با داده‌ها داشت و هوش هیجانی اثر مستقیم بر خوددلسوزی ( $\beta = 0.41, p < 0.05$ ) و همچنین نشاط ذهنی ( $\beta = 0.29, p < 0.01$ ) دانشجویان داشت. اثر غیرمستقیم هوش هیجانی بر نشاط ذهنی دانشجویان با واسطه‌گری خوددلسوزی نیز معنی‌دار بود ( $\beta = 0.21, p < 0.01$ ). بدین ترتیب می‌توان گفت که هوش هیجانی می‌تواند هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم و از طریق خوددلسوزی بر نشاط ذهنی دانشجویان تأثیر بگذارد. **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های به‌دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که با تقویت هوش هیجانی می‌توان موجبات ارتقای خوددلسوزی دانشجویان و در نتیجه نشاط ذهنی آنها را فراهم آورد. **واژه کلیدی‌ها:** خوددلسوزی، دانشجویان، نشاط ذهنی، هوش هیجانی.

**Background:** Subjective vitality is defined as having adequate physical and mental energy. People with higher emotional intelligence, are happier, livelier, and more functional. But the main question of the present study is whether the self-compassion plays a mediating role in this regard? **Aims:** The purpose of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence and subjective vitality with mediation of self-compassion among undergraduate students of Shiraz University. **Method:** This research was a correlational study. From the statistical population of undergraduate students of Shiraz University in academic year 1397-98, 298 students (149 women and 149 men) were selected using multi-stage cluster sampling method, and they completed three questionnaires of subjective vitality (Ryan & Frederick, 1997), self-compassion (Neff, 2003), and emotional intelligence (Petridse & Furnham, 2001). Data analysis was performed using structural equation modeling method. **Results:** Research model had a proper fitness with the research data, and emotional intelligence had a direct effect on students' self-compassion ( $\beta = 0.41, p < 0.05$ ), and subjective vitality ( $\beta = 0.29, p < 0.01$ ). The indirect effect of emotional intelligence on students' subjective vitality was also statistically significant through mediation of self-compassion ( $\beta = 0.21, p < 0.01$ ). Thus, it can be said that emotional intelligence can affect students' subjective vitality both directly and indirectly through mediation of self-compassion. **Conclusions:** Based on the obtained results, it can be concluded that promoting emotional intelligence can enhance students' self-compassion and as a result, provided their subjective vitality. **Key Words:** Self-compassion, university students, subjective vitality, emotional intelligence.

Corresponding Author: yousefi@shirazu.ac.ir

\* این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز است.  
<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

<sup>۱</sup> M.A. in Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran (Corresponding Author)

## مقدمه

مفهوم بهزیستی ذهنی<sup>۱</sup> به چگونگی ارزیابی افراد از زندگی‌شان اشاره دارد و شامل دو جزء عاطفی و شناختی است. بعد عاطفی، یعنی داشتن حداقل عاطفه منفی و حداکثر عاطفه مثبت و بعد شناختی، یعنی ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی (داینر، لوکاس و اویشی، ۲۰۰۲؛ ونهون، ۲۰۱۳). برای به حداکثر رساندن عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی ضروری است که فرد از انرژی بدنی و ذهنی مطلوبی برخوردار باشد (ریان و دسی، ۲۰۰۸)؛ و در سطح جسمانی و روانشناختی سلامت را تجربه کند (مایکو، سانچز و کاردوسو، ۲۰۱۵). این موارد منجر به تجربه‌ی سازه‌ای، تحت عنوان نشاط ذهنی<sup>۲</sup> می‌شود (ریان و دسی، ۲۰۰۱).

ریان و دسی (۲۰۰۸)، نشاط ذهنی را به صورت دارا بودن انرژی بدنی و ذهنی تعریف می‌کنند و معتقدند که افراد دارای نشاط ذهنی، سرزندگی، شوق و انرژی را تجربه می‌کنند. به عبارت دیگر، نشاط ذهنی بازتاب دهنده‌ی سلامت جسمانی و روانشناختی است که به عنوان تجربه‌ی هوشیارانه‌ی فرد از داشتن حس زندگی و انرژی تعریف می‌شود (مایکو و همکاران، ۲۰۱۵). این امر بدان معناست که زمانی که بدن دچار کارکرد نامطلوب، بیماری‌های جسمانی معمولی و درد می‌شود، نشاط ذهنی کمتری تجربه می‌شود و در زمینه روانی نیز، شخصی که بهزیستی دارد، می‌تواند انرژی روانی و جسمانی خود را برای تحقق فعالیت‌های ارزشمند بسیج و مهار کند؛ به ویژه فعالیت‌هایی که در آن‌ها احساس مالکیت و انگیزه می‌کند. این امر در شخص منجر به ایجاد نشاط می‌شود و او را به فردی کاملاً کارآمد تبدیل می‌کند (ریان و دسی، ۲۰۱۷).

آنچه تاکنون در زمینه‌ی نشاط ذهنی مشخص شده، آن است که برطرف شدن نیازهای اساسی روانشناختی، به ویژه نیاز به خودپیروی و نیاز به ارتباط، با این سازه مرتبط است. بنابراین نشاط ذهنی، یک حالت روانشناختی مثبت است که با شرایط و فعالیت‌هایی که موجب ارضای نیازهای اساسی روانشناختی می‌شود همراه است (توق، فکت، برینکوف و سیگریست، ۲۰۱۷). در کنار پیامدهای مثبتی که بالا بودن سطح نشاط ذهنی دارد، سطح پایین آن در افراد جامعه از جمله جوانان، می‌تواند منجر به ناتوانی، کاهش عملکرد و افزایش مرگ و میر شود (آولند، ۲۰۱۰). این نکته نشان‌دهنده‌ی

اهمیت نشاط ذهنی است. بنابراین با توجه به اهمیت فراگیر نشاط ذهنی و تأثیرات قابل توجه آن، شایسته است که عوامل مؤثر بر آن مورد مطالعه قرار گیرد.

در پژوهش‌های میرسمیعی، آتش‌پور و آقایی (۱۳۹۸)؛ پورنقاش تهرانی، مرتضوی‌فر و مرتضوی‌فر (۱۳۹۹) و نعمتی، غباری بناب و پورحسین (۱۳۹۴) مشخص شده است که آموزش نظم‌جویی هیجانی باعث کاهش هیجان‌های منفی و افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود. از این رو، یکی از عوامل فردی مؤثر بر نشاط ذهنی، هوش هیجانی<sup>۳</sup> است. هوش هیجانی، دسته‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی و غیرشناختی را در بر می‌گیرد که توانایی موفقیت فرد را در تنظیم و مدیریت هیجان و احساسات افزایش می‌دهد (سالووی و مایر و کاروسو، ۲۰۰۲). به واسطه هوش هیجانی، به طرح سؤال در رابطه با مسائل بنیادی زندگیمان می‌پردازیم و به کمک آن، تغییر و تحول را در زندگی پذیرا می‌شویم. همچنین در می‌یابیم که کدامیک از رفتارها و اعمالمان از ارزش بیشتری برخوردارند و کدام مسیر در زندگیمان والاتر و شایسته پیمودن است (یوشیدا و ساندل، ۲۰۱۳).

در تعریف و مفهوم‌سازی هوش هیجانی باید دو رویکرد حاکم بر هوش هیجانی را مد نظر قرار داد: اول، رویکرد توانایی<sup>۴</sup> است که توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰) ارائه شده است. در این رویکرد، هوش هیجانی عبارت است از توانایی شناسایی و تشخیص مفاهیم و معانی هیجان‌ها، روابط بین آنها، استدلال کردن در مورد هیجان‌ها و نیز مسئله‌گشایی طبق آنها که زمینه‌ساز رشد هیجانی می‌شود (سالووی و همکاران، ۲۰۰۲). رویکرد دوم که به مدل ترکیبی (مایر، ۲۰۰۳) یا مدل شخصیتی (کار، ۲۰۰۴) معروف است؛ توسط نظریه‌پردازانی همچون گلنن (۱۹۹۵) و بار-آن (۲۰۰۵) مطرح شده است؛ در این رویکرد تلاش بر این است تا دیدگاه‌های توانایی و شخصیتی با هم ترکیب شده و یک مفهوم پویا از هوش هیجانی ساخته شود (یوشیدا و ساندل، ۲۰۱۳). طبق این مدل، هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌های غیر شناختی است که تعیین می‌کنند چگونه افراد می‌توانند هیجان‌های خود را به طور مؤثری درک کنند و این مسئله، قابلیت کلی آنها را در پاسخ به فشارهای محیطی و نیازها به طور اثربخشی تحت تأثیر قرار می‌دهد (ماندل و

3. emotional intelligence

4. personality approach

1. subjective well-being

2. subjective vitality

است، زمانی که همه چیز بد پیش می‌رود. این ویژگی یک عامل محافظ مؤثر در پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی به حساب می‌آید (ویل، وانتلند، رز، کمپنین، هلزمر و چن، ۲۰۱۵). این سازه سه مؤلفه به نام‌های مهربانی با خود در مقابل مورد قضاوت قرار دادن خود (نف و پومیر، ۲۰۱۳)، ذهن‌آگاهی به جای همانندسازی افراطی، یعنی آگاهی متعادل به احساس‌ها و هیجان‌های خود به جای اجتناب از احساسات دردناک خود (آیرونز و لاد، ۲۰۱۷)، و اشتراک انسانی در برابر انزوا به معنای آنکه تمام انسان‌ها ناقص هستند و این مسئله مختص یک فرد خاص نیست (نف، ۲۰۰۹) را در بر می‌گیرد.

ترکیب خودمهربانی، احساس مشترک انسانیت و ذهن‌آگاهی، خوددلسوزی را ایجاد خواهد کرد (نف، ۲۰۰۹). این مفهوم با بسیاری از پیامدهای روانشناختی مثبت مانند حل مسئله سازنده، ثبات زندگی زناشویی، انگیزه‌ی بیشتر برای حل تعارضات بین فردی (بیکر و مک‌نالتی، ۲۰۱۱)، خود ارزیابی منفی کمتر، ترس از شکست کمتر، تجربه شرم کمتر (موسویچ، کوالسکی، سایستون، سدوایک و تریسی، ۲۰۱۱) و آسیب‌های روانشناختی کمتر (زلر، یووال، نیتزان - آسایاگ و برنستین، ۲۰۱۵) مرتبط است. همچنین جان، لی و کان (۲۰۱۶) نقش خوددلسوزی را در حوزه‌ی سلامت جسمانی و بهزیستی ذهنی نشان داده‌اند.

بنابر مبانی نظری، به نظر می‌رسد که تاکنون پژوهشی به بررسی تجربی رابطه خوددلسوزی و نشاط ذهنی نپرداخته است و پژوهش‌های صورت گرفته تنها رابطه خوددلسوزی با سازه‌های مثبت شبیه به نشاط ذهنی را مورد بررسی قرار داده‌اند که در ادامه، به چند مورد اشاره می‌شود. بامونت و هالینز مارتین (۲۰۱۶) با پیگیری دو ماهه در پژوهش خود نشان دادند، مداخله مبتنی بر خوددلسوزی روی دانشجویان، منجر به افزایش سلامت روانی و عواطف مثبت بیشتر می‌شود. همچنین کامپس و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که خود دلسوزی نقش مهمی در رشد هیجان‌های مثبت و داشتن رفاه اجتماعی و بهزیستی ذهنی ایفا می‌کند.

از سوی دیگر، دشت‌بزرگی و همایی (۱۳۹۶) نیز در مطالعات خود با عنوان رابطه خوددلسوزی، حمایت اجتماعی و امیدواری با بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری، دریافتند که خوددلسوزی رابطه مثبت و معنی‌دار با بهزیستی ذهنی دارد. همان‌گونه که نتایج پژوهش‌های ذکر شده نشان دادند، خود دلسوزی پیش‌بین سازه‌های

فیروانی، ۲۰۰۳). الگویی که در این پژوهش مد نظر قرار می‌گیرد، همان الگوی ترکیبی است زیرا بر اساس این الگو، هوش هیجانی مفهوم پویایی است که قابلیت پیش‌بینی سازه‌های مرتبط با بهزیستی و سلامت روانی همچون نشاط ذهنی را دارد (قنبری طلب و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۴).

هوش هیجانی موجب می‌شود تا فرد از هیجان‌ات خود و دیگران، ارتباطات با دیگران و چگونگی سازگاری و انطباق با محیط، آگاهی یابد (فارنهام و کریستوفرو، ۲۰۰۷). این سازه شامل خودآگاهی در حیطه عواطف و هیجان‌ات است و به عنوان یک خصیصه در سطوح پایین‌تر شخصیت جای دارد. در این راستا و از منظر الگوی ترکیبی، ابعاد هوش هیجانی عبارتند از: درک هیجان‌ات، کنترل کردن هیجان‌ات، داشتن مهارت‌های اجتماعی و خوش‌بین بودن (یوسفی و صفری، ۱۳۸۸).

شواهد بسیاری حاکی از آن هستند که افراد با هوش هیجانی بالاتر، از شادی، سرزندگی و استقلال عمل بیشتری در کارهایشان برخوردارند و عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند (باستمنت، دل بارکو و بارنوا، ۲۰۱۵؛ بیرامی و همکاران، ۲۰۱۲؛ شوسیجت و میکولاجک، ۲۰۱۷؛ فارنهام و کریستوفرو، ۲۰۰۷؛ قدرتی، قدرتی و قناعتی، ۱۳۹۶؛ نسیم، ۲۰۱۸). بر اساس این یافته‌ها که رابطه هوش هیجانی با متغیرهای مشابه نشاط ذهنی مانند شادکامی و سرزندگی را نشان می‌دهند، می‌توان استنباط کرد که افراد با هوش هیجانی بالا احتمالاً نشاط ذهنی بیشتری را تجربه می‌کنند.

از طریق هوش هیجانی، می‌توانیم در رابطه با مسائل اساسی زندگی خود سؤال کنیم و به مدد آن، تغییر و تحول را در زندگی خود بپذیریم. همچنین هوش هیجانی این امکان را برای ما فراهم می‌کند تا رفتارها و اعمالمان را ارزشیابی کنیم که کدامیک از ارزش بیشتری برخوردارند و کدام مسیر می‌تواند در زندگیمان والاتر باشد (یوشیدا و ساندل، ۲۰۱۳). همچنین، هوش هیجانی، ممکن است زمینه‌ساز یک فرآیند ارزیابی شود که به موجب آن، شخص خود را بپذیرد و دوست داشته باشد. این فرآیند ارزیابی، که منجر به پذیرش خود و دوست داشتن خود می‌گردد، تحت عنوان خوددلسوزی<sup>۱</sup> تعبیر می‌شود (یارنل و نف، ۲۰۱۳).

خوددلسوزی به معنای برخورداری از موضع مثبت به خود

۱. self-compassion



دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۷۴ مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. در پژوهش‌های قبلی طلب و فولادچنگ (۱۳۹۴) و قبلی طلب و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۴) نیز میزان پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۰ گزارش شده است و روایی با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش واریماکس وجود یک عامل را مورد تأیید قرار داده است.

در پژوهش حاضر از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی استفاده شد و ضریب پایایی برابر ۰/۹۱ به دست آمد. برای بررسی روایی نیز از تحلیل عاملی استفاده شد و وجود یک عامل کلی در پرسشنامه نشاط ذهنی تأیید گردید. شاخص‌های برازش مدل با توجه به ملاک کلاین (۲۰۱۶) حاکی از آن بود که مدل از برازش مطلوب برخوردار است ( $GFI=0.92$ ,  $X^2/df=1.74$ ,  $RMSEA=0.06$ ,  $CFI=0.97$ ,  $TLI=0.96$ ,  $AGFI=0.96$ ,  $PCLOSE=0.18$ ).

پرسشنامه خوددلسوزی<sup>۲</sup>: این مقیاس یک پرسشنامه خود گزارشی ۲۶ گویه‌ای است که توسط نف (۲۰۰۳) ساخته شده و خوددلسوزی را در سه بعد خود مهربانی در برابر خود قضاوتی (۱۰ گویه)، حس اشتراک انسانی در برابر انزوا (۸ گویه)، و ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی (۸ گویه) می‌سنجد. نمره‌گذاری گویه‌ها بر اساس یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ «تقریباً هرگز» تا ۵ «تقریباً همیشه» صورت می‌گیرد. دامنه نمرات این پرسشنامه از ۲۶ تا ۱۳۰ است (نف، ۲۰۰۳). همچنین نف، ضریب پایایی این پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ برای نمره کل برابر ۰/۹۵ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ و پایایی بازآزمایی را با فاصله زمانی دو هفته، ۰/۹۳ گزارش کرد. در مجموع، نف، پایایی و روایی (از طریق تحلیل عاملی) برای این مقیاس را مطلوب گزارش کرد.

ضریب آلفای کرونباخ، در نسخه ایرانی برای خرده‌مقیاس خودمهربانی در برابر خود قضاوتی ۰/۸۱، انسانیت مشترک در برابر انزوا ۰/۸۴، ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۷۶ گزارش شده است و واریانس تبیین شده توسط این خرده‌مقیاس‌ها در کل ۴۷ درصد است (خسروی، صادقی و یابنده، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای

دانشکده‌ها ۴ دانشکده (علوم تربیتی و روانشناسی، علوم انسانی، حقوق و مهندسی مکانیک) به تصادف انتخاب، سپس در هر دانشکده ۳ کلاس به طور تصادفی انتخاب شده و کلیه دانشجویان آن کلاس‌ها مورد مطالعه قرار گرفتند که شامل ۵۰ درصد زن و ۵۰ درصد مرد بود. برای گردآوری اطلاعات، بعد از اخذ مجوز از دانشگاه و هماهنگی‌های لازم با دانشکده‌ها و انتخاب کلاس‌ها، قبل از آنکه پرسشنامه‌ها به دانشجویان داده شود، توضیحات مختصری راجع به اهداف پژوهش، شیوه پاسخگویی به سؤالات، رضایت آگاهانه آنها با بیان این که هیچ گونه پاسخ صحیح و غلطی وجود ندارد و فقط بازخورد واقعی شما مورد نظر است، از آنان گرفته شد. همچنین بر این نکته تأکید گردید که نیازی به ذکر مشخصات و نام نیست و از افرادی که تمایل زیادی برای اطلاع از نتیجه پژوهش حاضر داشتند، خواسته شد ایمیل خود را به صورت داوطلبانه در پرسشنامه درج کنند تا پژوهشگر بعد از پایان تجزیه و تحلیل‌های آماری بتواند به آنها بازخورد بدهد. زمان کافی برای پاسخگویی به سؤالات در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد. همچنین ترتیب ارائه پرسشنامه‌ها جهت جلوگیری از هر نوع سوگیری در پاسخ‌ها، به صورت تصادفی بود و در پایان نیز از همکاری آنها قدردانی گردید.

## ابزار

پرسشنامه نشاط ذهنی<sup>۱</sup>: در این پژوهش برای اندازه‌گیری نشاط ذهنی از پرسشنامه نشاط ذهنی موقعیتی (ریان و فردریک، ۱۹۹۷) استفاده شده است که نشاط و انرژی کنونی فرد را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. این پرسشنامه دارای ۷ گویه است و به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۵ (بسیار موافقم) تا ۱ (بسیار مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه از ۷ تا ۳۵ است که نمرات بالاتر نشانگر نشاط ذهنی بیشتر در آزمودنی است. دو نمونه از گویه‌های این پرسشنامه عبارتند از: الان پر انرژی و با روحیه هستم / هم‌اکنون احساس سرزندگی و شادابی می‌کنم (ریان و فردریک، ۱۹۹۷).

در پژوهش یوسل، ساتیسی و اکین (۲۰۱۴)، پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ و کسب ضریب ۰/۸۴، و روایی با استفاده از همبستگی هر گویه با نمره کل و گزارش ضرائب در

2. Self-Compassion Questionnaire

1. Subjective Vitality Questionnaire

اجتماعی: ۰/۶۵. ضریب پایایی کل مقیاس هوش هیجانی نیز ۰/۸۶ به دست آمد.

برای تجزیه و تحلیل آماری، ابتدا اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش (شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات، کجی و کشیدگی) با استفاده از نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۲۳) محاسبه گردید. سپس جهت آزمون مدل پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS (ویرایش ۲۳) و برای بررسی اثر واسطه‌گری متغیر میانجی از روش بوت‌استرپ استفاده گردید.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش نشان داد که دامنه‌ی سنی شرکت کنندگان در پژوهش (۱۴۹ زن و ۱۴۹ مرد) بین ۱۷ تا ۲۶ سال با میانگین و انحراف استاندارد به ترتیب ۱۹/۶ و ۱/۸۸ سال بود. ۴۷ نفر از رشته‌ی روانشناسی، ۲۱ نفر از رشته‌ی علوم تربیتی، ۷۸ نفر از رشته‌ی حقوق، ۲۶ نفر از رشته‌ی ادبیات فارسی، ۵۴ نفر از رشته‌ی ادبیات انگلیسی، ۴۴ نفر از رشته‌ی جغرافیا و ۲۸ نفر از رشته‌ی مهندسی بودند. در ادامه، به بررسی میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات و نیز نرمال بودن متغیرهای مشاهده پذیر پژوهش با استفاده از دو شاخص کجی و کشیدگی پرداخته شده است که نتایج آن در جدول ۱ آورده شده است.

همان‌طور که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، مفروضه‌ی نرمال بودن براساس شاخص‌های کشیدگی و کجی برقرار است، زیرا در مجموع مقادیر کجی و کشیدگی مربوط به تمام متغیرهای مشاهده شده کمتر از یک بود. افزون بر این، برای مشخص کردن نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگراف - اسمیرونف نیز استفاده شد که نتایج نشان داد سطح معناداری این آزمون برای متغیرهای هوش هیجانی، نشاط ذهنی و خوددلسوزی بزرگتر از ۰/۰۵ بود که نشان از نرمال بودن داده‌ها داشت. همچنین، پیش از ورود به تحلیل مدل معادلات ساختاری داده‌های پرت حذف شدند و بدون ورود آنها تحلیل انجام شد. همچنین، تمام متغیرها از نوع مقیاس فاصله‌ای بوده و رابطه بین آنها خطی بود. علاوه بر این، مفروضه‌های دیگر مدل‌یابی معادلات ساختاری یعنی عدم هم‌خطی چندگانه (با استفاده از دو آماره تحمل و عامل تورم واریانس) و فرض استقلال خطاها (با استفاده از آزمون دوربین - واتسون) نیز بررسی شد.

کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برای خرده مقیاس خودمهربانی: ۰/۸۱، اشتراک انسانی: ۰/۷۲، ذهن آگاهی: ۰/۷۲ و برای کل مقیاس: ۰/۸۹ به دست آمد که نشان دهنده پایایی مطلوب پرسشنامه است. روایی ابزار نیز با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی و به دست آمدن سه بعد دلسوزی مطابق با پژوهش نف (۲۰۰۳) احراز گردید. شاخص‌های برازش مدل با توجه به ملاک کلاین (۲۰۱۶) در حد مطلوب بود ( $X^2/df= 2/14$ ،  $GFI= 0/92$ ،  $AGFI= 0/90$ ،  $PCLOSE= 0/21$ ،  $RMSEA= 0/05$ ،  $CFI= 0/92$ ،  $TLI= 0/94$ ).

پرسشنامه هوش هیجانی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط پترایدز و فارنهام در سال ۲۰۰۱ و بر اساس الگوی ترکیبی هوش هیجانی ساخته شده و دارای ۳۰ گویه است. دامنه نمرات این پرسشنامه از ۳۰ تا ۱۵۰ است. نمره‌گذاری هر گویه بر اساس مقیاس لیکرت در طیفی از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) قرار دارد. این پرسشنامه، هوش هیجانی را در چهار بعد خوش‌بینی (۷ گویه)، کنترل کردن عواطف (۷ گویه)، درک عواطف خود و دیگران (۱۰ گویه) و مهارت‌های اجتماعی (۶ گویه) می‌سنجد (پترایدز و فارنهام، ۲۰۰۱). پترایدز و فارنهام (۲۰۰۱)، همسانی درونی این پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه از طریق وجود همبستگی مثبت و معنی‌دار بین نمرات پرسشنامه نیمرخ شخصیتی آیزنگ و نمرات این پرسشنامه، تأیید شده است (دل‌اورپور، سلطانی و حسین‌چاری، ۱۳۸۷).

یوسفی و صفری (۱۳۸۸) با روش همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل و گزارش ضرائب همبستگی از ۰/۴۰ تا ۰/۷۸ و معنی‌داری آنها ( $p < 0/001$ ) روایی را مورد تأیید قرار داده‌اند.

در پژوهش حاضر جهت تعیین روایی از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده است و وجود چهار عامل مطابق با پژوهش پترایدز و فارنهام (۲۰۰۱) تأیید گردید. شاخص‌های برازش به دست آمده نیز با توجه به ملاک کلاین (۲۰۱۶) حکایت از برازش مطلوب مدل دارند ( $X^2/df= 1/64$ ،  $GFI= 0/93$ ،  $AGFI= 0/91$ ،  $PCLOSE= 0/12$ ،  $RMSEA= 0/04$ ،  $CFI= 0/92$ ،  $TLI= 0/94$ ).

جهت تعیین پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای هر خرده مقیاس به این شرح است: خوش‌بینی: ۰/۷۷، کنترل عواطف: ۰/۶۷، درک عواطف: ۰/۷۲، مهارت

<sup>۱</sup>. Emotional Intelligence Questionnaire

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمرات	حداکثر نمرات	آماره کجی	آماره کشیدگی
هوش هیجانی (کل)	۱۰۶	۱۴/۸۷	۶۹	۱۴۴	-۰/۵۴	-۰/۲۲
خوش‌بینی	۲۵/۶۳	۴/۸۸	۱۵	۳۵	-۰/۵۱	-۰/۲۶
درک عواطف	۳۶/۶۳	۵/۴۲	۲۱	۵۰	-۰/۴۳	-۰/۳۴
کنترل عواطف	۲۳/۴۰	۴/۷۷	۸	۳۴	-۰/۲۴	-۰/۴۲
مهارت اجتماعی	۲۰/۳۲	۴/۳۹	۱۰	۳۰	-۰/۴۱	-۰/۲۲
خودمهربانی	۲۸/۱۹	۶/۴۳	۱۲	۴۴	-۰/۳۵	-۰/۵۱
اشتراک انسانی	۲۱/۹۴	۴/۶۸	۱۰	۳۴	-۰/۲۳	-۰/۵۴
ذهن‌آگاهی	۱۹/۹۹	۴/۸۰	۸	۳۲	-۰/۴۸	-۰/۴۲
خوددلسوزی (کل)	۷۰/۱۳	۱۴/۰۷	۳۳	۱۰۴	-۰/۲۹	-۰/۳۴
نشاط ذهنی	۲۳/۸۹	۶/۴۱	۷	۳۵	-۰/۲۲	-۰/۵۸

	۱	۲	۳
۱. نشاط ذهنی	۱		
۲. هوش هیجانی	۰/۵۲**	۱	
۳. خوددلسوزی	۰/۳۸**	۰/۶۴**	۱

\*\* P < ۰/۰۱

اثرات مستقیم، غیرمستقیم، کل و درصد واریانس تبیین شده در جدول ۴ نشان داده شده است. بر اساس مدل نهایی پژوهش، متغیرهای مدل در مجموع توانستند ۴۱ درصد از واریانس متغیر نشاط ذهنی (متغیر وابسته) و ۳۴ درصد از واریانس متغیر خوددلسوزی (متغیر واسطه) را تبیین کنند.

نتایج بررسی‌ها نشان داد که مقادیر ارزش‌های تحمل به دست آمده برای متغیرها بالای ۰/۳۰ هستند. دامنه‌ی مقادیر عامل تورم واریانس نیز از ۱/۲۲ تا ۲/۶۵ بود که نشان دهنده‌ی عدم هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است. افزون بر این، مقدار به دست آمده برای آزمون دوربین - واتسون برابر با ۱/۹۸ بود. با توجه به اینکه این مقدار در فاصله‌ی بین ۲/۵ تا ۱/۵ قرار دارد، فرض استقلال خطاها نیز برقرار است. سپس ماتریس همبستگی مرتبه صفر متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفت که بر اساس آن، همبستگی بین متغیرهای پژوهش معنی‌دار بود (جدول ۲). نتایج آزمون مدل معادلات ساختاری نشان داد که مدل پیشنهادی پژوهش حاضر از برآزش مطلوبی برخوردار است (جدول ۳).

شاخص‌های برآزش	df	X <sup>2</sup>	X <sup>2</sup> /df	P	GFI	AGFI	IFI	CFI	TLI	RMSEA	PCLOSE
مقادیر مدل	۷۴	۱۶۰/۵۸	۲/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۹۴	۰/۹۰	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۹۶	۰/۰۶	۰/۰۷
مقادیر قابل قبول	---	---	< ۳	> ۰/۰۵	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۰	> ۰/۹۵	> ۰/۹۰	< ۰/۰۸	> ۰/۰۵

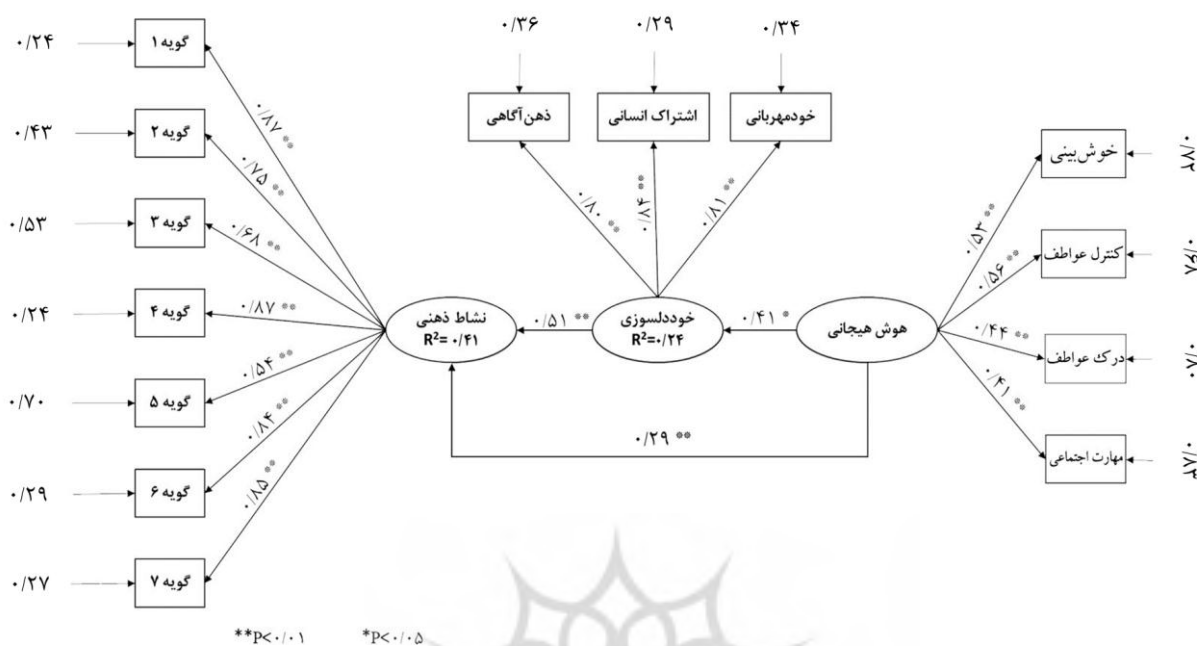
مسیر	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	کل
هوش هیجانی ←	۰/۲۹**	۰/۲۱**	۰/۵۰**
هوش هیجانی ←	۰/۴۱*	---	۰/۴۱*
خوددلسوزی ←	۰/۵۱**	---	۰/۵۱**

\* P < ۰/۰۵ \*\* P < ۰/۰۱

می‌کند ( $\beta = ۰/۵۱$ ,  $p < ۰/۰۱$ ) همچنین هوش هیجانی به طور غیرمستقیم و با واسطه‌گری خوددلسوزی نیز نشاط ذهنی را پیش‌بینی می‌کند. برای بررسی معنی‌داری اثر غیرمستقیم از آزمون بوت استراپ در نرم‌افزار AMOS استفاده شد. نتایج نشان داد که تأثیر

همانگونه که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، هوش هیجانی پیش‌بین مستقیم و معنی‌داری برای نشاط ذهنی ( $p < ۰/۰۱$ ) و خوددلسوزی ( $\beta = ۰/۲۹$ ,  $p < ۰/۰۵$ ) و خوددلسوزی نیز به طور مستقیم نشاط ذهنی دانشجویان را پیش‌بینی

غیرمستقیم هوش هیجانی بر نشاط ذهنی دانشجویان ( $p < ۰/۰۱$ ) است.  $\beta = ۰/۲۱$  معنی دار است. مدل نهایی پژوهش در شکل ۲ آمده است.



## بحث و نتیجه گیری

به منظور متمایز ساختن آنها از یکدیگر و استفاده از این اطلاعات برای هدایت اندیشه و عمل خود (شوسیجت و میکولاجک، ۲۰۱۷). لذا افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند از عواطف و احساسات خود در جهت حل مشکلات و مسائل و خلاقانه تر اندیشیدن استفاده می کنند (پون تنگ فات، ۲۰۰۲). هوش هیجانی بالا به فرد انگیزه کافی برای شناخت خود، دیگران و محیط اطراف و برقراری ارتباط با دیگران را می دهد و این فرآیندهای انگیزشی موجب حرکت او به سوی انجام فعالیتی خاص می شود (ریان و دسی، ۲۰۱۷) و از این رو فرد احساس سرزندگی و نشاط ذهنی می نماید. از سوی دیگر، برخی جنبه های هوش هیجانی با در امان نگه داشتن فرد از استرس موجب سازگاری بهتر فرد می شود. برای نمونه توانایی مدیریت هیجان با تمایل به حفظ خلق مثبت مرتبط است و موجب پیشگیری از افت هیجانی می شود و باعث افزایش سلامت جسمانی و روانی، عملکرد اجتماعی و عملکرد تحصیلی می شود (بیرامی و همکاران، ۲۰۱۲) که این موارد می توانند باعث حفظ هیجان های مثبت و در نتیجه منجر به نشاط بیشتر گردند. لذا ارتباط مثبت هوش هیجانی و نشاط ذهنی منطقی و قابل قبول به نظر می رسد.

هدف پژوهش حاضر، آزمون مدل علی رابطه ی هوش هیجانی و نشاط ذهنی با واسطه گری خوددلسوزی بود. یافته های پژوهش بیانگر تأثیر مستقیم و غیرمستقیم هوش هیجانی بر نشاط ذهنی دانشجویان و نقش واسطه ای خوددلسوزی در این رابطه بود. به عبارت دیگر، متغیر خوددلسوزی توانسته است بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی دانشجویان نقش واسطه ای ایفا کند.

یافته حاصل از این پژوهش نشان داد هوش هیجانی اثر مثبت و مستقیم بر نشاط ذهنی دارد. این یافته همسو با پژوهش قنبری طلب و شیخ الاسلامی (۱۳۹۴) مبنی بر وجود رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی است. همچنین با پژوهش های نسیم (۲۰۱۸)، شوسیجت و میکولاجک (۲۰۱۷)، باسمنت و همکاران (۲۰۱۵)، بیرامی و همکاران (۲۰۱۲)، فارنهام و کریستوفرو (۲۰۰۷)، قدرتی و همکاران (۱۳۹۶) و سلامی (۲۰۱۰) که رابطه هوش هیجانی را با متغیرهای مشابه با نشاط ذهنی همچون شادکامی و بهزیستی ذهنی، مورد بررسی قرار داده اند، همسو است.

در تبیین این یافته می توان بیان داشت هوش هیجانی عبارت است از توانایی شخص در نظارت بر احساس ها و هیجان های خود و دیگران



چالش‌های زندگی مقاوم‌تر می‌شوند و سلامت روانشناختی آنها به طور کلی بهبود می‌یابد (نف، ۲۰۰۹). بر این اساس، کسب رابطه بین هوش هیجانی و خوددلسوزی در این پژوهش دور از انتظار نیست. یافته دیگر این پژوهش نشان داد که بین خوددلسوزی و نشاط ذهنی رابطه وجود دارد. در این راستا باید گفت هر چند تاکنون پژوهشی به بررسی رابطه خوددلسوزی و نشاط ذهنی پرداخته است؛ اما می‌توان بیان داشت که این یافته با نتایج پژوهش‌های بامونت و هالینز مارتین (۲۰۱۶)، کامپس و همکاران (۲۰۱۶)، دیدریچ، گرانت، هافمن، هیلر و برکینگ (۲۰۱۴)، برینز و چن (۲۰۱۲)، نف (۲۰۰۹)، آلن و لیری (۲۰۱۰)، دشت‌بزرگی و همایی (۱۳۹۶) مبنی بر رابطه خوددلسوزی با سازه‌های شبیه به نشاط ذهنی همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که خوددلسوزی متضمن خودشناسی تأملی و عاری از قضاوت است. همچنین، در خوددلسوزی تمرکز بر زمان حال ارجح‌تر از حرکت در جهت اهداف آینده است، بنابراین عملیات شناختی خاصی روی رخداد بیرونی و درونی انجام نمی‌شود و نیاز به پرهیز از انتقاد سخت‌گیرانه از خود به دلیل ناکام ماندن در رسیدن به استانداردها است. این امر به معنای اصلاح نکردن یا نپرداختن به شکست‌ها نیست، بلکه به معنای انجام دادن اعمال برای کسب سلامتی و عملکرد بهینه است (بایر، ۲۰۱۰). عدم قضاوت خویش باعث می‌گردد که فرد به لحاظ روانی و ذهنی آمادگی بیشتری برای تجربه هیجان‌های مثبت داشته باشد. همچنین در خوددلسوزی برخی از نیازهای اساسی روانشناختی از جمله امنیت، عاطفه و پذیرش وجود دارند که برآورده شدن این نیازها باعث رشد روانشناختی مطلوب و بهزیستی ذهنی (ریان و دسی، ۲۰۱۷) و در نهایت نشاط ذهنی بیشتر می‌گردد. از سوی دیگر، خوددلسوزی باعث افزایش احساس مطلوب نسبت به خود و بهزیستی بیشتر می‌گردد. شخصی که از نظر روانشناختی بهزیستی دارد، می‌تواند انرژی روانی و جسمانی خود را برای تحقق فعالیت‌های ارزشمند بسیج و مهار کند؛ به ویژه فعالیت‌هایی که در آنها احساس مالکیت و انگیزه می‌کند. این امر در شخص منجر به ایجاد نشاط می‌شود و او را به فردی کاملاً کارآمد تبدیل می‌کند، لذا با توجه به آنچه بیان شد رابطه مثبت خوددلسوزی و نشاط ذهنی منطقی به نظر می‌رسد.

آخرین نتیجه‌ی پژوهش این بود که خوددلسوزی نقش واسطه‌گری در رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی ایفا می‌نماید.

از دیگر نتایج پژوهش این است که هوش هیجانی دارای اثر مثبت و مستقیم بر خوددلسوزی است که این یافته با نتایج پژوهش‌های سنیووا و همکاران (۲۰۱۴) و هافرنان و همکاران (۲۰۱۰) مبنی بر رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار بین هوش هیجانی و خوددلسوزی، همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، هوش هیجانی باعث می‌گردد که فرد بتواند از احساسات و هیجان‌ها و خواسته‌های خویش آگاهی یابد. این تمرکز و آگاهی نیازمند آن است که فرد در وهله اول به خود و احساسات خویش احترام بگذارد و برای خود به عنوان یک انسان احترام قایل شود. این امر باعث خوددلسوزی می‌شود که به موجب آن، فرد بر آن است که تجربیات خود به عنوان مثال، شکست و رنج را در حوزه‌ی تجربیات مشترک انسانی ببیند و دریابد که من و همه افراد شایسته این ارزش هستند که مورد مهربانی قرار گیرند و کمتر قضاوت شوند. در نتیجه کمتر قضاوت کردن خود، منجر به کمتر قضاوت کردن دیگران می‌شود (بایر، ۲۰۱۰؛ گیلبرت، ۲۰۰۹). بدین ترتیب، هوش هیجانی بالا منجر به خوددلسوزی بالا می‌گردد. از سوی دیگر، هوش هیجانی شامل مهارت‌های میان فردی (مهارت‌های اجتماعی و توانایی فرد برای سازگاری با دیگران) و تطابق (شامل انعطاف‌پذیری، حل مسئله و واقع‌گرایی) نیز است (یوسفی، ۱۳۸۲). این مهارت‌های ارتباطی نیازمند آن است که فرد در وهله اول خود را جزئی از دیگران بداند و بین خود و دیگران حائلی ضخیم نبیند و این امر نیز نیازمند داشتن احساس مشترک انسانیت است که بخشی از خوددلسوزی است که ممکن است موجب پرورش ذهن آگاهی و خود مهربانی شود. افرادی که احساس ارتباط با دیگران دارند، انتقاد کمتری از ضعف‌ها و کاستی‌های خود می‌کنند. در واقع با این پذیرش روبرو هستند که کامل نبودن بخشی از بشر بودن است. به علاوه این افراد ممکن است که درک کنند برای شکست‌های خود، دیگران را سرزنش نکنند و با مهربانی و همدلی نسبت به خود رفتار کنند. همچنین احساس اشتراکات انسانی، موجب عدم پرهیز یا توجه افراطی به احساسات خود می‌شود (بارنارد و کری، ۲۰۱۱). بنابراین، ارتباط مثبت هوش هیجانی و خوددلسوزی منطقی به نظر می‌رسد.

همچنین، هوش هیجانی و خوددلسوزی از جمله ویژگی‌های اکتسابی هستند که می‌توان آنها را یاد گرفت و هرچه میزان هوش هیجانی و خوددلسوزی در افراد بالاتر باشد، افراد در مقابل

آن که چون پژوهش ماهیت همبستگی دارد، باید در استنباط رابطه علت و معلولی میان متغیرها احتیاط کرد. دوم، عدم بررسی متغیرهایی نظیر وضعیت اقتصادی - اجتماعی و جنسیت آزمودنی‌ها ممکن است بر نتایج پژوهش تأثیرگذار باشد. از این رو، به پژوهشگران آتی و علاقمند به پژوهش در زمینه متغیرهای حاضر توصیه می‌شود که نقش احتمالی تعدیل‌کنندگی این متغیرها را در روابط بین متغیرهای اصلی پژوهش حاضر مورد توجه قرار دهند. سوم، نظر به اینکه ارتباط هوش هیجانی، خوددلسوزی و نشاط ذهنی بخشی از فرآیندهای پیچیده‌ای است که به طور کامل در پژوهش جاری طراحی نشده است، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به دیگر عوامل پیشاینده مانند انواع دیگر هوش و دیگر عوامل واسطه‌ای مانند همدلی در تبیین نشاط ذهنی، پرداخته شود. در بحث از محدودیت‌ها، در نهایت می‌توان به گروه نمونه‌ی مورد مطالعه اشاره کرد، از آنجا که شرکت‌کنندگان در پژوهش شامل دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز بودند، بنابراین تعمیم نتایج به دوره‌های دیگر تحصیلی و سایر مناطق جغرافیایی بایستی با احتیاط صورت گیرد، از این رو پیشنهاد می‌شود تا پژوهشی مشابه بر روی دانشجویان دوره ارشد و دکتری و همچنین دانش‌آموزان و در سایر استان‌ها نیز انجام شود.

### منابع

- پورنقاش تهرانی، سید سعید؛ مرتضوی‌فر، سمیرا و مرتضوی‌فر، سمیه (۱۳۹۹). تأثیر حمایت اجتماعی و راهبردهای تنظیم هیجان در پیش‌بینی سلامت‌روانی افراد مبتلا به اسکروزیم چندگانه. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۸۹)، ۵۳۹-۵۲۹.
- خسروی، عبدالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمدرضا (۱۳۹۲). کفایت روان‌سنجی مقیاس شفقت خود. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۴(۱۳)، ۵۹-۴۷.
- دشت‌بزرگی، زهرا و همایی، رضوان (۱۳۹۶). رابطه شفقت خود، حمایت اجتماعی و امیدواری با بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری، *مجله پژوهش پرستاری ایران*، ۱۲(۶)، ۳۷-۴۴.
- دلاورپور، محمدآقا؛ سلطانی، مرضیه و حسین‌چاری، مسعود (۱۳۸۷). پیش‌بینی بهبودی یا بازگشت به سوء مصرف مواد مخدر بر پایه هوش عاطفی و رویارویی مذهبی. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۴(۵۴)، ۳۱۵-۳۰۷.
- قدرتی، نعیمه؛ قدرتی، اکرم و قناعتی، مهدی (۱۳۹۶). رابطه بین معنای زندگی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان پرستاری.

از آنجا که تاکنون پژوهشی رابطه این سه متغیر را در یک مدل مورد بررسی قرار نداده است، لذا پژوهش‌های مشابه در این زمینه یافت نشد. اما در تبیین این یافته، علاوه بر آنچه در سطور پیش گفته مطرح شد، می‌توان بیان داشت که هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت و توانایی‌های غیرشناختی است که تعیین می‌کند افراد چگونه می‌توانند هیجان‌های خود را به طور مؤثری درک کنند (بار-آن، ۲۰۰۵) و قابلیت کلی فرد را در پاسخ به فشارهای محیطی و نیازها به طور اثربخشی تحت تأثیر قرار می‌دهد (ماندل و فیروانی، ۲۰۰۳). این مهارت باعث می‌گردد فرد در وهله‌ی اول عواطف خود و دیگران را درک نماید و رفتار خویش را تنظیم کند، که این امر موجب می‌شود فرد ذهن آگاهی خویش را برای درک موارد گفته شده بالا برد، نسبت به خویش مهربان‌تر باشد، به خود و دیگران به عنوان یک انسان احترام گذارد و دریابد که من و همه افراد شایسته این ارزش هستند که مورد مهربانی قرار گیرند و کمتر مورد قضاوت قرار گیرند (بایر، ۲۰۱۰) و بدین ترتیب اشتراکات انسانی بالاتری را تجربه نماید این اشتراکات بالا ممکن است منجر به افزایش سطح بهینه‌ای از انرژی گردد، لذا وجود نقش واسطه‌ای خوددلسوزی در بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی منطقی به نظر می‌رسد. این پژوهش به ارائه یافته‌های ارزشمند در حوزه نشاط ذهنی پرداخته است که علاوه بر اینکه موجبات گسترش مرزهای دانش مربوط به متغیرهای مورد بررسی را (هر چند اندک) فراهم می‌آورد، به لحاظ کاربردی نیز دارای اهمیت است.

با توجه به تأثیر مثبت و مستقیم هوش هیجانی بر خوددلسوزی و نشاط ذهنی، تهیه‌ی بسته‌های آموزشی هوش هیجانی می‌تواند به ارتقای خوددلسوزی و نشاط ذهنی دانشجویان کمک شایانی کند. همچنین با توجه به تأثیر مثبت خوددلسوزی بر نشاط ذهنی، تهیه‌ی بسته آموزشی خوددلسوزی نیز می‌تواند در ارتقای نشاط ذهنی دانشجویان مؤثر باشد. با توجه به یافته‌های این پژوهش، روانشناسان و مشاوران به لحاظ کاربردی می‌توانند با آموزش مهارت‌های خوددلسوزی، نشاط ذهنی را در مراجعان خود افزایش دهند. همچنین در جلسات آموزش خانواده، می‌توان والدین را نسبت به هوش هیجانی فرزندان و پیامدهای آن آگاه کرد. مشاوران و روانشناسان نیز می‌توانند با آموزش خوددلسوزی به دانش‌آموزان، دانشجویان و همچنین والدین در جهت افزایش نشاط ذهنی گامی مؤثر بردارند. قابل ذکر است که این پژوهش محدودیت‌هایی دارد: نخست

- Moslemifar, M. (2012). Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: A study on college students. *Procidia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 294-298.
- Beaumont, E., C. J., & Hollins Martin, C. J. (2016). Exploration of a training program for student therapists that employs Compassionate Mind Training (CMT) to develop compassion for self and others. *The Arts in Psychotherapy*, 22, 5-13.
- Bereines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Bustamante, J., del Barco, B. L., & Barona, E. G. (2015). Emotional intelligence and happiness in the learning process. *Journal of Learning Styles Revista de Estilos de Aprendizaje*, 8(15), 91-112.
- Caar, A. (2004). *Positive psychology: Science of happiness and human strength*. Hong Kong grafit craft limited.
- Compos, C., Cebolla, A., Quero, S., Breton-Lopez, J., Botella, C., Soler, J., Garcia-Compayo, J., Demarzo, M., & Banos, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 58, 43-51.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463-473). London: Oxford University Press.
- Furnham, A., & Christoforou, I. C. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*, 9(3), 439-462.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Journal of Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-370.
- Irons, C., & Lad, S. (2017). Using compassion focused therapy to work with shame and self-criticism in complex trauma. *Australian Clinical Psychologist*, 3(1), 47-54.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39-54.
- Kline, R. B. (2016). *Methodology in the Social Sciences. Principles and practice of structural equation*
- مجله کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۲(۴۱)، ۱۵-۸
- قنبری طلب، محمد و شیخ‌الاسلامی، راضیه (۱۳۹۴). رابطه بین هوش عاطفی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام-نور. *رویش روانشناسی*، ۴(۱۲)، ۷۵-۸۶.
- قنبری طلب، محمد و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۴). رابطه بین تاب‌آوری و نشاط ذهنی با استعداد اعتماد دانشجویان. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد*، ۹(۳۴)، ۲۲-۹.
- میرسمیعی، مرضیه؛ آتش‌پور، حمید و آقایی، اصغر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش نظم‌جویی هیجان پیشرفت بر هیجان‌های منفی و بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر تهران. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۷۷)، ۵۴۶-۵۳۹.
- نعمتی، شهرزاد؛ غباری بناب، باقر و پورحسین، رضا (۱۳۹۴). پیامدهای روانشناختی بخشایش‌گری از دیدگاه مادران کودکان دارای نارسایی تحولی عقلی. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۴(۵۴)، ۱۹۲-۱۸۰.
- یوسفی، فریده (۱۳۸۲). *الگوی علی هوش عاطفی، رشد شناختی، تنظیم شناختی عواطف و سلامت عمومی*. رساله دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز.
- یوسفی، فریده و صفری، هاجر (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش عاطفی با کیفیت زندگی و ابعاد آن. *مطالعات روانشناختی*، ۵(۴)، ۱۲۸-۱۰۷.
- Allen, A., & Leary, M. (2010). Self – compassion, stress and coping. *Social and Personality, Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Avlund, K. (2010). Fatigue in older adults: An early indicator of aging process? *Aging Clinical and Experimental Research*, 22(2), 100-115.
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance- based treatments. *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*, 29, 135-153.
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853-873.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bar-On, R. (2005). The Bar-On model of emotional – social intelligence. In P. Fernández-Berrocá and N. Extremera (Gues Editors), Special Issue on Emotional Intelligence. *Psicothema*, 17.
- Bayrami, M., Heshmati, R., Mohammadpour, V., Gholamzadeh, M., Ostad hasanloo, H., &

- dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529- 565.
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students' attitudes: implications for quality education. *Journal of Education Studies*, 2(3), 247-257.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Emagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). Positive psychologie of emotional intelligence. In C. R. Synder & J. Lopez (Eds.), *handbook of positive psychology* (PP. 159-171). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Senyuva, E., Kaya, H., Isik, B., & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *Journal of Nursing Practice*, 20(6), 588-596.
- Szczygiet, D., & Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences*, 117, 177-181.
- Tough, H., Fekete, C., Brinkhof, M. W. G., & Siegrist, J. (2017). Vitality and mental health in disability: associations with social relationships in persons with spinal cord injury and their partners. *Disability and Health Journal*, 10(2), 294-302.
- Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 489-497.
- Veenhoven, R. (2013). The Four qualities of life ordering concepts and measures of the good life. In: A. Delle Fave (Ed.), *the exploration of happiness* (pp. 195-226). Dordrecht: Springer.
- Webel, A., R. Wantland, D., Rose, C. D., Kemppainen, J., Holzemer, W., Chen, W. T., ... & Portillo, C. (2015). A cross-sectional relationship between social capital, self-compassion, and perceived HIV symptoms. *Journal of Pain and Symptom Management*, 50(1), 59-68.
- Yoshida, Y., & Sandall, J. (2013). Occupational burnout and work factors in community and hospital midwives: A survey analysis. *Midwifery*, 29(8), 921-926.
- Yrnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identify*, 12(2), 146-159.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645-653.
- modeling* (4th Ed.). New York: Guilford Press.
- Mandell, B., & Pherwani, S. (2003). Relationship between emotional intelligence, transformational leadership styles: A gender compression. *The Journal of Business and Psychology*, 17(3), 387-404.
- Marzocchi, R., Moscatiello, S., Villanova, N., Suppini, A., & Marchesini, G. (2008). Psychological profile and quality of life of morbid obese patients attending a cognitive behavioural program. *Psihologijske Teme*, 17(2), 349-360.
- Meyer. I. H. (2003). Prejudice as stress: Conceptual and measurement problems. *American Journal of Public Health*, 93(2), 262-265.
- Mico, L., Sanches, J. M., & Cardoso, J. S. (2015). The vitality of pattern recognition and image analysis. *Neurocomputing*, 150(1), 124-125.
- Mosewich, A., Kowalski, K., Sabiston, C., Sedgwick, W., & Tracy, J. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 103-123.
- Nassem, K. (2018). Job stress, happiness and life satisfaction: The moderating role of emotional intelligence empirical study in telecommunication sector Pakistan. *Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 4(1), 7-14.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and Identify*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *handbook of individual differences in social behavior*, (pp. 561-573). New York: Guilford press.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing mediators. *Self and Identify*, 12(2), 160-176.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Poon teng Fatt, J. (2002). Emotional intelligence for human resource managers. *Management Research News*, 25(11), 57-74.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego- depletion to vitality: theory and findings concerning of energy available to the facilitation of energy available to the self. *Journal of Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702-717.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: subjective vitality as