

مجله دست آوردهای روان‌شناختی
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۰
دوره‌ی چهارم، سال ۱۸-۳، شماره‌ی ۱
صص: ۷۳-۹۲

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۰۲/۱۵
تاریخ بررسی مقاله: ۹۰/۰۶/۱۲
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۰۸/۲۱

رابطه‌ی هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران

منیجه شهنی ییلاق *

آمنه شجاعی **

ناصر بهروزی ***

غلامحسین مکتبی ****

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی روابط هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر بوده است. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش ۳۱۷ نفر بود که از بین جامعه‌ی دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز با روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای انتخاب شد. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه از پرسشنامه هوش هیجانی شات، مهارت‌های اجتماعی (SSI) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (PWI) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری همبستگی پیرسون، همبستگی بنیادی و تحلیل رگرسیون همزمان و مرحله‌ای استفاده شد. آزمون فرضیه‌های پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی پیش‌بین‌های مثبت بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر هستند، بدین معنی که هر چه میزان هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان دختر بیشتر باشد، میزان بهزیستی روان‌شناختی آنها نیز بیشتر است. همچنین، نتیجه‌ی این پژوهش نشان داد که برخلاف انتظار، مهارت حساسیت اجتماعی،

mshehniyailagh@yahoo.com

* استاد روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران

** کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران (نویسنده مسئول)

Ameneh_shojaei_2009@yahoo.com

Behroozy_N@scu.ac.ir

*** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران

**** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران

پیش‌بین منفی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر است. نتیجه‌ی تحلیل رگرسیون مرحله‌ای نیز نشان داد که مهارت‌های کنترل اجتماعی، حساسیت اجتماعی، حساسیت هیجانی و مؤلفه‌های تنظیم هیجان و بهره‌برداری از هیجان پیش‌بین‌های مناسبی برای بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان می‌باشند. همچنین، نتیجه‌های تحلیل‌های همبستگی بنیادی نشان داد که چهار متغیر بنیادی (بُعد بنیادی) برای درک روابط بین مجموعه متغیرهای ملاک و مجموعه متغیرهای پیش‌بین مورد نیاز است، و هر چهار بُعد، از خرده‌مقیاس‌هایی از مجموعه پیش‌بین و ملاک تشکیل شده‌اند.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی

مقدمه

برای سال‌های زیادی موضوع بهزیستی^۱ و شادکامی^۲ مورد غفلت واقع شده و روی جنبه‌های ناشاد انسانی مثل افسردگی^۳، اضطراب^۴ و اختلال‌های هیجانی^۵ تأکید می‌شد. اخیراً این عدم تعادل، تعدیل شده و در حال حاضر مطالعه‌های زیادی تحت عنوان بهزیستی ذهنی^۶ (اصطلاحی که مترادف شادکامی در نظر گرفته شده است) مورد توجه قرار گرفته است.

در واقع، در حال حاضر یک زمینه‌ی کلی به نام روان‌شناسی مثبت^۷ برای درک فرایند شادکامی انسان به وجود آمده است (فارنهایم و کریستوفارو^۸، ۲۰۰۷).

روان‌شناسی مثبت یکی از رشته‌های بدیع روان‌شناسی است که در اواخر سده‌ی قرن بیستم میلادی پا به عرصه‌ی وجود نهاد و افق تازه‌ای را پیش روی روان‌شناسی و پژوهشگران گشوده است. در این نوع روان‌شناسی به جای تأکید بر شناسایی و مطالعه‌ی کمبودهای روانی و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آنها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقطه‌ی قوت انسان تأکید می‌شود (روبینز^۹، ۲۰۰۸). بعضی از محققان عنوان نموده‌اند که به طور کلی شایستگی‌های هیجانی^{۱۰} عامل مهم حمایتی می‌باشد که افراد را از مشکلات و مسائل

- 1- well-being
- 2- happiness
- 3- depression
- 4- anxiety
- 5- emotional disorder
- 6- subjective well-being
- 7- positive psychology
- 8- Furnham & Christoforou
- 9- Robbins
- 10- emotional competence

روان‌شناختی^۱ حفظ می‌نماید و در رسیدن افراد به بهزیستی روان‌شناختی و سلامتی جسمی نقش مهمی ایفا می‌کند (وونگ و آنگ^۲، ۲۰۰۷). همچنین، مهارت‌های اجتماعی خصیصه‌ی متمایز فردی است که می‌تواند تأثیرهای عمیقی بر ماهیت تعامل‌ها با دیگر افراد و نیز بهزیستی روان‌شناختی فرد داشته باشد؛ اما در مقایسه با پیامدهای منفی کمبود مهارت‌های اجتماعی، توجه کمتری به مفید بودن و کسب مهارت‌های اجتماعی بالا شده است (سیگرین و تایلر^۳، ۲۰۰۷). اگر چه هیجان‌های مثبت^۴ متعددی در حوزه‌ی هیجانی مرتبط با انسان وجود دارد، اما شاید بشود گفت که مهمترین آنها شادکامی یا بهزیستی ذهنی می‌باشد. بهزیستی ذهنی، مفهوم گسترده‌ای است که سطح بالای تجارب هیجانی خوشایند، سطح پایین تجارب خلقی منفی و سطح بالای رضایت از زندگی را در بر می‌گیرد (دینر^۵، ۲۰۰۰، به نقل از میلر و نیکرسون^۶، ۲۰۰۸).

یکی از متغیرهای مهم در ارتباط با بهزیستی روان‌شناختی مهارت‌های اجتماعی می‌باشد. با وجود یک دهه تحقیق در مهارت‌های اجتماعی، تحقیقاتی را می‌توان نام برد که نتیجه‌ی آنها بر بخش نظری رشد نیافته‌ای بنا شده‌اند. در همین رابطه لوینسون^۷ (به نقل از سیگرین و تایلر، ۲۰۰۷) مهارت‌های اجتماعی را توانایی نشان دادن رفتارهایی که به طور مثبت یا منفی تقویت شده‌اند و نشان ندادن رفتارهایی که توسط دیگران تنبیه شده‌اند، تعریف نمود. نشان دادن مهارت‌های اجتماعی مناسب منجر به نتیجه‌های مثبت اجتماعی می‌شود، در حالی که فقدان مهارت‌های اجتماعی با نتیجه‌های منفی اجتماعی همراه است. این نتیجه‌ها ارتباط آشکاری با حالت مثبت و منفی بهزیستی روان‌شناختی دارد.

یکی دیگر از عامل‌های مهمی که بر بهزیستی روان‌شناختی افراد مؤثر است، هوش هیجانی^۸ است. پژوهش‌های کمتری به روابط بین شادکامی و هوش هیجانی نظر داشته‌اند، در صورتی که تحقیق‌های انجام شده، نشان دادند که هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبتی از

-
- 1- psychological well-being
 - 2- Wong & Ang
 - 3- Taylor
 - 4- positive emotions
 - 5- Diener
 - 6- Miller & Nickerson
 - 7- Lewinsohn
 - 8- emotional intelligence

شادکامی است. در سال‌های اخیر به طور نظری مفهوم هوش هیجانی شدیداً مورد توجه واقع شده است و تلاش‌های زیادی صورت گرفته تا مشخص شود آیا این مفهوم جدید می‌تواند تغییرهای رفتاری در حوزه‌ی تعامل‌های انسانی را، که هوش و شخصیت نتوانسته‌اند تبیین نمایند، به طور درست توصیف کند. به طور مثال ماورولی، پترایدز، ریف و باکر^۱ (۲۰۰۷) در نمونه‌ای از ۲۸۲ نفر نوجوان، رابطه بین صفت هوش هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه‌ها حاکی از ارتباط مثبت بین این دو متغیر است و نشان داده شد که افرادی که خود را در تماس با هیجانانشان می‌بینند و قادرند به آنها نظم بدهند، مشکلات جسمی و افسردگی کمتری را گزارش می‌کنند. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، نسبت به افرادی که هوش هیجانی کمتری دارند، در ابتلا به اختلال‌های روان‌شناختی، آسیب‌پذیری کمتری دارند. سگرین و تایلر (۲۰۰۷) نیز ارتباط بین مهارت‌های اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی را با نقش تعدیل‌کنندگی روابط بین فردی مثبت در نمونه‌ای از افراد سنین ۱۸ تا ۸۷ سال مورد بررسی قرار دادند. در این تحقیق، مهارت‌های اجتماعی به طور مثبت و معنی‌دار با تمام شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی (احساس امید، شادکامی، رضایت از زندگی و خوداثربخشی) رابطه داشت.

به علاوه، دانشگاه و تجربه‌های استرس‌زای مرتبط با آن ممکن است در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب، اختلال‌های رفتاری و دیگر بیماری‌های روانی نقش داشته باشد. به خاطر ماهیت جدی بیماری‌های روانی و مشکلات مرتبط با آن در جامعه‌ی دانشگاهی، پژوهش‌های بیشتری در خصوص عامل‌های مثبت و منفی مرتبط با سلامت روان‌شناختی دانشجویان مورد نیاز می‌باشد، تا بتوان مداخله‌های مؤثری برای افزایش بهزیستی این افراد فراهم نمود. شناخت خصوصیتی که ممکن است باعث تجربه‌های استرس‌زا در دانشجویان شود، اولین گام مهم در جهت توسعه‌ی این مداخله‌ها می‌باشد (بوریس، برچتینگ، سالسمن و چارلسون^۲، ۲۰۰۹). با توجه به مطالب ذکر شده، هدف این تحقیق بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه شهید چمران

1- Mavroveli, Petrides, Rieffe, & Bakker

2- Burris, Brechting, Salsman, & Carlson

می‌باشد. با توجه به اینکه ادبیات موجود حاکی از ارتباط مثبت بین هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد. فرض شده است مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با خرده مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی به طور مثبت رابطه دارد.

روش پژوهش

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دوره‌ی کارشناسی دانشگاه شهید چمران بود که در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه آماری، تعداد ۴۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که ابتدا از بین ۹ دانشکده، به طور تصادفی ۶ دانشکده انتخاب و سپس از هر دانشکده نیز به تعداد نسبت دانشجویان آن دانشکده، آزمودنی‌های تحقیق برگزیده شدند. پس از اجرای تحقیق، پرسشنامه‌های ۳۱۷ دانشجوی (۲۹ نفر الهیات، ۸۱ نفر اقتصاد، ۴۳ نفر ادبیات، ۲۹ نفر کشاورزی، ۹۹ نفر علوم، ۳۶ نفر علوم تربیتی و روان‌شناسی) در مرحله آزمون فرضیه‌ها گردآوری شد. میانگین و انحراف استاندارد سن افراد شرکت کننده در تحقیق به ترتیب ۲۰/۹ و ۱/۸۷۴ بود.

ابزارهای تحقیق

۱- پرسشنامه هوش هیجانی^۱. این پرسشنامه توسط شات^۲ (۱۹۹۸)، به نقل از شهبازی، (۱۳۸۴) ساخته شده است و شامل ۳۳ ماده می‌باشد. در این پرسشنامه پاسخ‌ها در یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱ = کاملاً مخالف تا ۵ = کاملاً موافق) تنظیم شده است، این ابزار شامل سه مؤلفه ارزیابی و ابراز هیجان^۳، تنظیم هیجان^۴ و بهره برداری از هیجان^۵ می‌باشد. شهبازی همسانی درونی این پرسشنامه را ۰/۸۱ به دست آورد. در پژوهش حاضر ضرایب

- 1- Emotional Intelligence Inventory
- 2- Schutte
- 3- Emotional Appraisal (EA)
- 4- Emotion Regulation (ER)
- 5- Utilization of Emotion (UE)

پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸، ارزیابی و ابراز هیجان ۰/۷۹، تنظیم هیجان ۰/۶۸ و بهره‌برداری از هیجان ۰/۷۲ محاسبه شدند. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی پرسشنامه هوش هیجانی شات از همبسته نمودن آن با مقیاس خودگزارشی هوش هیجانی براکت^۱ و همکاران (۲۰۰۴، به نقل از مکتبی، ۱۳۸۷) استفاده شده است. ضرایب اعتبار برای کل پرسشنامه هوش هیجانی ۰/۶۹ و برای هر سه خرده مقیاس ۰/۵۸ به دست آمد. این ضرایب در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار هستند.

۲- پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی^۲. پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی (SSI) توسط ریجیو^۳ (۱۹۸۹، به نقل از خجسته‌مهر، ۱۳۸۵) ساخته شد و یک ابزار ۹۰ ماده‌ای است که نمره‌گذاری ماده‌های آن در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (۱ = دقیقاً این گونه‌ام تا ۵ = اصلاً این گونه نیستم) تنظیم شده‌اند. این پرسشنامه دارای شش خرده مقیاس، با نام‌های بیانگری هیجانی^۴، حساسیت هیجانی^۵، کنترل هیجانی^۶، بیانگری اجتماعی^۷، حساسیت اجتماعی^۸ و کنترل اجتماعی^۹، می‌باشد. در پژوهش خجسته‌مهر (۱۳۸۵) پایایی برای مقیاس‌های شش‌گانه و نمره‌ی کل SSI بین ۰/۵۳ تا ۰/۹۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی حیطه‌های مختلف این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ و برای تعیین روایی ملاکی پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی از همبسته نمودن آن با عبارت‌های محقق ساخته استفاده شد، که نتیجه‌ی آن در جدول ۱ نشان داده شده است.

۳- مقیاس بهزیستی روان‌شناختی^{۱۰}. مقیاس بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف^{۱۱} (۱۹۹۴، به نقل از زنجانی طبسی، ۱۳۸۳) ساخته شده است و دارای ۷۷ ماده است. در این

- 1- Baract
- 2- Social Skill Inventory
- 3- Riggio
- 4- Emotional Expressivity (EE)
- 5- Emotional Sensitivity (ES)
- 6- Emotional Control (ES)
- 7- Social Expressivity (SE)
- 8- Social Sensitivity (SS)
- 9- Social Control (SC)
- 10- Psychological Well-Being Inventory (PWI)
- 11- Ryff

جدول ۱. ضرایب پایایی و روایی مقیاس SSI و خرده مقیاس‌های آن در پژوهش حاضر

سطح معناداری	ضرایب اعتبار		شاخص آماری مقیاس‌های SSI
	همبستگی با پرسشنامه محقق ساخته	ضرایب پایایی	
۰/۰۱	۰/۴۲	۰/۸۵	بیانگری هیجانی
۰/۰۱	۰/۵۷	۰/۶۱	حساسیت هیجانی
۰/۰۱	۰/۵۲	۰/۷۴	کنترل هیجانی
۰/۰۱	۰/۶۱	۰/۸۵	بیانگری اجتماعی
۰/۰۱	۰/۵۳	۰/۷۵	حساسیت اجتماعی
۰/۰۱	۰/۵۱	۰/۸۰	کنترل اجتماعی

مقیاس هر ماده ۵ گزینه دارد که برای نمره‌گذاری به هر گزینه یک نمره از ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. نمره‌ی بالاتر نشانه‌ی بالا بودن بهزیستی روان‌شناختی است. این مقیاس از ۶ مؤلفه، یعنی رضایت از زندگی^۱، معنویت^۲، شادی و خوش‌بینی^۳، رشد و بالندگی^۴، ارتباط مثبت با دیگران^۵ و خود پیروی^۶ تشکیل شده است. زنجانی طبسی، ضرایب پایایی کل مقیاس را ۰/۹۴ و خرده مقیاس‌های آن را بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ گزارش نموده است. در پژوهش حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای کل مقیاس ۰/۹۴ به دست آمد. جهت تعیین اعتبار این ابزار از پرسشنامه بهزیستی ذهنی^۷ (کییز و ریف^۸، ۲۰۰۲) که شامل عاطفه‌ی مثبت و منفی می‌باشد، استفاده شد. نتیجه‌ها در جدول ۲ نشان داده شده‌اند.

یافته‌های پژوهش

برای بررسی ارتباط متغیرهای هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان

- 1- Life Satisfaction (LS)
- 2- Spirituality (S)
- 3- Happiness and Optimisim (HO)
- 4- Maturity (M)
- 5- Positive Relationship with Others (PRO)
- 6- Self-Autonomy (SA)
- 7- Subjective Well-Being Inventory (SWI)
- 8- Keyes & Ryff

جدول ۲. ضرایب پایایی و روایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های آن در پژوهش حاضر

سطح معناداری	ضرایب اعتبار (همبستگی با پرسشنامه بهزیستی ذهنی)		ضریب پایایی	شاخص آماری
	عاطفه منفی	عاطفه مثبت	الفای کرونباخ	
۰/۰۱	-۰/۵۷	۰/۹۲	۰/۵۶	رضایت از زندگی
۰/۰۱	-۰/۴۲	۰/۸۵	۰/۳۹	معنویت
۰/۰۱	-۰/۵۶	۰/۸۱	۰/۵۳	شادی و خوش بینی
۰/۰۱	-۰/۴۶	۰/۸۰	۰/۴۲	رشد و بالندگی فردی
۰/۰۱	-۰/۴۵	۰/۶۴	۰/۴۷	ارتباط مثبت با دیگران
۰/۰۱	-۰/۳۶	۰/۶۷	۰/۲۷	خودپروی

جدول ۳. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی متغیرهای تحقیق بهزیستی روان‌شناختی

سطح معنی داری (p)	ضریب همبستگی (r)	انحراف معیار	میانگین	شاخص‌های آماری متغیرها
۰/۰۰۱	۰/۵۱	۶/۴۱	۴۹/۸۰	ارزیابی و ابزار هیجان
۰/۰۰۱	۰/۶۳	۴/۶۰	۳۹/۱۹	تنظیم هیجان
۰/۰۰۱	۰/۵۴	۴/۶۲	۴۰/۱۴۱	بهره‌برداری از هیجان
۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱۳/۷۰	۱۲۹/۱۴	کل هوش هیجانی
۰/۰۰۱	۰/۱۷	۷/۱۶	۴۶/۶۱	بیانگری هیجانی
۰/۰۰۲	۰/۳۳	۸/۲۰	۴۵/۶۴	حساسیت هیجانی
۰/۰۰۱	۰/۲۲	۸/۳۵	۴۴/۵۳	کنترل هیجانی
۰/۰۰۱	۰/۴۶	۱/۰۴	۴۳/۷۶	بیانگری اجتماعی
۰/۰۰۱	-۰/۳۳	۸/۴۷	۴۶/۲۰	حساسیت اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۶۶	۸/۷۳	۵۳/۰۹	کنترل اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۴۸	۲۸/۳۵	۲۷۹/۸۵	کل مهارت‌های اجتماعی
		۹/۸۵	۶۷/۵۷	رضایت از زندگی
		۶/۱۲	۵۲/۰۸	معنویت
		۹/۳۸	۶۸/۹۳	شادی و خوش‌بینی
		۳/۷۶	۲۸/۱۹	رشد و بالندگی فردی
		۵/۰۶	۳۴/۵۴	خودپروی
		۵/۱۹	۲۹/۴۹	ارتباط مثبت با دیگران
		۳۲/۹۷	۲۸۰/۸۲	کل بهزیستی روان‌شناختی

شناختی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (نتیجه‌ها در جدول ۳ ارائه شده‌اند). همان‌طور که مشاهده می‌شود، بین هوش هیجانی و هر سه خرده‌مقیاس ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان و بهره‌برداری از هیجان با بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه‌های به دست آمده برای مهارت‌های اجتماعی و خرده‌مقیاس‌های بیانگری هیجانی، حساسیت هیجانی، کنترل هیجانی، بیانگری اجتماعی و کنترل اجتماعی حاکی از رابطه‌ی مثبت معنی‌دار با بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد؛ اما بر خلاف انتظار بین حساسیت اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی منفی معنی‌داری وجود دارد.

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش همبستگی بنیادی نیز استفاده شده است که نتیجه‌های آن در جدول‌های ۴، ۵، ۶ و ۷ آورده شده‌اند.

جدول ۴. ابعاد آزمون‌های بنیادی برای مجموعه متغیرهای پیش‌بین و مجموعه متغیرهای ملاک

ابعاد	همبستگی بنیادی	نسبت F	df ₁	df ₂	احتمال
۱	۰/۸۴۷	۱۲/۸۰	۵۴	۱۵۴۴/۵۰	۰/۰۰۱
۲	۰/۵۵۲	۵/۰۵	۴۰	۱۳۲۳/۵۴	۰/۰۰۱
۳	۰/۳۶۸	۲/۸۶۳	۲۸	۱۰۹۷/۵۱	۰/۰۰۱
۴	۰/۲۵۱	۱/۸۷۸	۱۸	۳۶۸/۱۶	۰/۰۱۵
۵	۰/۱۷۱	۱/۳۴۷	۱۰	۶۱۲/۱۶	۰/۲۰۱
۶	۰/۱۱۶	۱/۰۵۹	۴	۳۰۷/۰۰	۰/۳۷۷

جدول ۵. ضریب‌های همبستگی بنیادی برای خرده‌مقیاس‌های پیش‌بین

متغیرهای پیش‌بین	شاخص آماری	ضریب تعیین R ²	ضریب تعیین تعدیل شده R	نسبت F	احتمال P
بیانگری هیجانی	۰/۱۸۳	۰/۱۶۷	۱۱/۵۲۶	۰/۰۰۱	
حساسیت هیجانی	۰/۱۷۲	۰/۱۵۶	۱۰/۷۲۲	۰/۰۰۱	
کنترل هیجانی	۰/۰۵۷	۰/۰۳۹	۳/۱۱۹	۰/۰۰۱	
بیانگری اجتماعی	۰/۴۸۴	۰/۴۷۴	۴۸/۴۱۵	۰/۰۰۱	
حساسیت اجتماعی	۰/۲۰۷	۰/۱۹۲	۱۳/۴۹۹	۰/۰۰۱	
کنترل اجتماعی	۰/۵۸۵	۰/۵۷۷	۷۲/۸۹۰	۰/۰۰۱	
ارزیابی و ابراز هیجان	۰/۳۳۸	۰/۳۲۶	۲۶/۴۳۹	۰/۰۰۱	
تنظیم هیجان	۰/۴۵۰	۰/۴۳۹	۴۲/۲۳۷	۰/۰۰۱	
بهره‌برداری از هیجان	۰/۳۳۸	۰/۳۲۵	۲۶/۴۰۱	۰/۰۰۱	

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نتیجه‌های تحلیل متغیرهای بنیادی برای تعیین تعداد ابعاد لازم برای بررسی ارتباط بین دو مجموعه متغیرها نشان داده شده است. بر اساس نتیجه‌های به دست آمده، تعداد ابعاد بنیادی برابر تعداد مجموعه کوچکتر (۶ متغیر وابسته)، یعنی ۶ بُعد به دست آمده است. بنابراین، با توجه به ضرایب به دست آمده، ۴ بُعد بنیادی از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار می‌باشند که این چهار بُعد برای درک چگونگی ارتباط مجموعه متغیرهای پیش‌بین و ملاک مورد نیاز می‌باشند. همبستگی‌های بنیادی نیز در جدول ۴ مشاهده می‌شوند، هر همبستگی بنیادی عبارتست از اندازه درجه رابطه خطی بین دو بُعد که هر بُعد توسط هر یک از مجموعه متغیرها اندازه‌گیری می‌شود. با توجه به ضرایب به دست آمده برای بُعد ۱ ضریب بنیادی ۰/۸۴۷ به دست آمده است. همچنین، برای بُعد ۲ همبستگی بنیادی ۰/۵۵۲، برای بُعد ۳ همبستگی بنیادی ۰/۳۶۸، برای بُعد ۴ همبستگی بنیادی ۰/۲۵۱ به دست آمده است که هر چهار بُعد معنی‌دار می‌باشند. اما برای بُعد ۵ همبستگی بنیادی ۰/۱۷۱ و برای بُعد ۶ همبستگی بنیادی ۰/۱۱۶ به دست آمده است، که با توجه به ضرایب‌های به دست آمده معنی‌دار نمی‌باشند. در جدول ۵ ضرایب‌های همبستگی بنیادی برای ۹ خرده‌مقیاس پیش‌بین (۶ خرده‌مقیاس مهارت‌های اجتماعی و ۳ خرده‌مقیاس هوش هیجانی) آورده شده است. همچنین، در جدول ۵، ضریب تعیین (R^2) برای هر کدام از متغیرهای پیش‌بین نشان داده شده است. با توجه به مقادیر ضرایب‌های همبستگی بنیادی و ضریب تعیین از لحاظ توان پیش‌بینی، خرده‌مقیاس کنترل اجتماعی برای پیش‌بینی متغیرهای ملاک، توان بیشتری دارد. سپس، به ترتیب ضرایب‌های تعیین برای بیانگری اجتماعی، تنظیم هیجان برابر، ارزیابی و ابراز هیجان و برای بهره‌برداری از هیجان، می‌باشد، که نسبت به بقیه متغیرها توان بیشتری دارند. همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، ضرایب‌های استاندارد شده بنیادی، برای هر ۴ بُعد، در مجموعه متغیرهای پیش‌بین مهارت‌های اجتماعی و هوش هیجانی نشان داده شده است.

برای خرده‌مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی، در بُعد اول خرده‌مقیاس‌های کنترل اجتماعی (۰/۴۲-) و بیانگری اجتماعی (۰/۳۲-) تعیین‌کننده بودند، در بُعد دوم خرده‌مقیاس‌های بیانگری اجتماعی (۰/۷۲-)، حساسیت هیجانی (۰/۵۱) و حساسیت اجتماعی (۰/۴۵-)، در بُعد سوم خرده‌مقیاس‌های کنترل اجتماعی (۰/۶۲)، حساسیت اجتماعی (۰/۶۱-) و بیانگری اجتماعی (۰/۴۱-)، در بُعد چهارم خرده‌مقیاس‌های کنترل اجتماعی (۰/۸۱)، حساسیت

جدول ۶. ضریب‌های بنیادی استاندارد شده خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی و هوش هیجانی

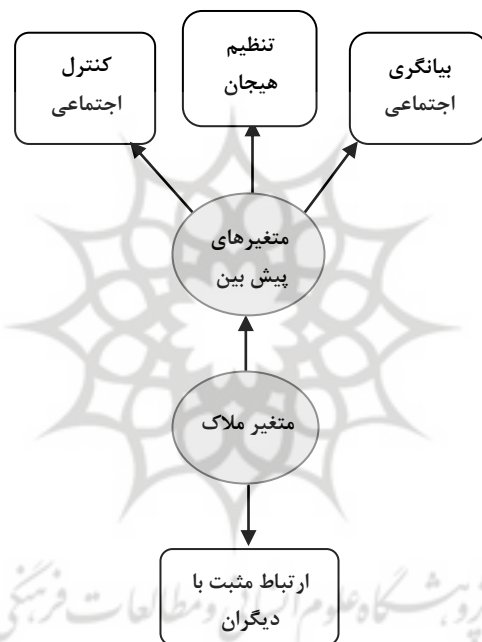
ضریب استاندارد				متغیرها	
بُعد ۴	بُعد ۳	بُعد ۲	بُعد ۱	مؤلفه‌ها	مستقل
۰/۱۳	۰/۱۶	-۰/۳۳	۰/۰۱	بیانگری هیجانی	مهارت‌های اجتماعی
-۰/۴۷	۰/۳۰	۰/۵۱	-۰/۰۳	حساسیت هیجانی	
۰/۰۲	-۰/۱۹	-۰/۱۱	۰/۰۱	کنترل هیجانی	
-۰/۴۲	-۰/۴۱	-۰/۷۲	-۰/۳۲	بیانگری اجتماعی	
۰/۳۵	-۰/۶۱	-۰/۴۵	۰/۱۷	حساسیت اجتماعی	
۰/۸۱	۰/۶۲	-۰/۰۴	-۰/۴۲	کنترل اجتماعی	
-۰/۹۱	-۰/۱۳	-۰/۲۳	-۰/۱۵	ارزیابی و ابراز هیجان	هوش هیجانی
-۰/۰۴	-۰/۳۲	۰/۴۳	-۰/۲۴	تنظیم هیجان	
۰/۸۵	-۰/۴۹	۰/۲۰	-۰/۰۴	بهره برداری از هیجان	

جدول ۷. ضریب‌های بنیادی استاندارد شده برای متغیرهای بنیادی ملاک

ضریب استاندارد				متغیرهای ملاک
بُعد ۴	بُعد ۳	بُعد ۲	بُعد ۱	
۰/۰۷	-۰/۵۷۸	۰/۲۶۲	-۰/۱۳۵	رضایت از زندگی
-۰/۱۰۹	-۰/۸۷۹	۰/۴۴۴	۰-/۰۴۷	معنویت
۱/۵۶۷	۰/۹۷۸	۰/۰۶۱	-۰/۰۰۷	شادی و خوشبینی
-۰/۲۰۱	-۰/۱۴۵	-۰/۱۰۰	-۰/۰۰۹	رشد و بالندگی فردی
-۰/۸۰۷	۰/۵۶۳	۰/۸۱۵	-۰/۲۴۳	خودپروی
-۰/۵۵۸	-۰/۱۸۴	-۱/۰۵	-۰/۷۱۲	ارتباط مثبت با دیگران

هیجانی (۰/۴۷-) و بیانگری اجتماعی (۰/۴۲-)، خرده مقیاس‌های غالب بوده‌اند و در ابعاد مورد نظر تأثیر بیشتری داشته‌اند. همچنین برای متغیرهای هوش هیجانی، در بُعد اول و دوم متغیر تنظیم هیجان به ترتیب (۰/۲۴-) و (۰/۴۳)، تعیین کننده بوده است. در بُعد سوم متغیرهای بهره‌برداری از هیجان (۰/۴۹-) و تنظیم هیجان (۰/۳۲-) غالب بودند و در بُعد چهارم متغیر ارزیابی و ابراز هیجان (۰/۹۱-) و متغیر بهره‌برداری از هیجان (۰/۸۵) تعیین کننده بودند. همچنین، برای مجموعه متغیرهای ملاک طبق جدول ۷ در بُعد اول خرده مقیاس ارتباط مثبت با دیگران (۰/۷۱۲-) نقش داشته است، بُعد دوم از خرده مقیاس‌های معنویت (۰/۴۴۴)،

خودپيروي (۰/۸۱۵) و ارتباط مثبت با ديگران (۱/۰۵-) تأثیر پذیرفته است. در بُعد سوم خرده مقیاس‌های شادی و خوش‌بینی (۰/۹۷۸)، معنویت (۰/۸۷۹-)، رضایت از زندگی (۰/۵۷۸-) و خودپيروي (۰/۵۶۳) بالاتر بوده‌اند. در بُعد چهارم، خرده مقیاس‌های شادی و خوش‌بینی (۱/۵۶۷)، خودپيروي (۰/۸۰۷-) و ارتباط مثبت با ديگران (۰/۵۵۸-) تعیین کننده بوده‌اند. به طور مثال، شکل ۱ دو مجموعه از مهم‌ترین متغیرهای پیش‌بین و ملاک را در بُعد یا متغیر بنیادی ۱ نشان می‌دهد.



نمودار ۱. رابطه بنیادی دو مجموعه از متغیرهای ملاک و پیش‌بین

اولین بُعد بنیادی پیشنهاد می‌کند که ترکیبی از بیانگری اجتماعی کمتر و کنترل اجتماعی کمتر روابط مثبت کمتری با ديگران را به دنبال خواهد داشت. بُعد دوم نشان می‌دهد که ترکیبی از بیانگری اجتماعی کمتر و حساسیت هیجانی بیشتر با ترکیبی از روابط مثبت بیشتر با ديگران و معنویت همبستگی دارد. برای بُعد سوم کانی ترکیبی از کنترل اجتماعی بیشتر و حساسیت اجتماعی کمتر با ترکیبی از شادی و خوش‌بینی بیشتر، معنویت کمتر، رضایت از زندگی کمتر و

روابط مثبت بیشتر با دیگران همبسته می‌باشد و در بُعد چهارم ترکیبی از ارزیابی هیجانی کمتر، استفاده از هیجان بیشتر و کنترل اجتماعی بیشتر به طور معناداری با ترکیبی از روابط مثبت کمتری با دیگران و خود پیروی کمتر همبستگی دارد.

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام نیز استفاده شد که نتیجه‌های آن در جدول‌های ۸ و ۹ آورده شده‌اند. با توجه به جدول ۸ مشاهده می‌شود که با استفاده از روش مرحله‌ای، هر دو متغیر هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی ضروری می‌باشند؛ ولی با توجه به مقادیر ضرایب رگرسیونی (β) از لحاظ توان پیش‌بینی، ابتدا هوش هیجانی و سپس مهارت‌های اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند.

همچنین، با توجه به جدول ۹، بر اساس نتیجه‌های حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه و با روش مرحله‌ای، مشاهده شد که خرده مقیاس‌های کنترل اجتماعی، تنظیم هیجان، بهره‌برداری از هیجان، حساسیت اجتماعی و حساسیت هیجانی پیش‌بین‌های معنی‌دار بهزیستی روان‌شناختی هستند. بنابراین، خرده مقیاس‌های ارزیابی از هیجان، بیانگری هیجانی، کنترل هیجانی و بیانگری اجتماعی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نقش چندانی ایفا نمی‌کنند.

جدول ۸. ضرایب همبستگی چندگانه هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی با روش مرحله‌ای (Stepwise)

مقدار ثابت (a)	ضرایب رگرسیون (β) و (B)			نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	شاخص‌های آماری متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
	۳	۲	۱					
۸۳/۲۴۱	-	-	$\beta=۰/۶۳۶$ $B=۱/۵۳۰$ $t=۱۴/۶۲۸$ $p=۰/۰۰۱$	$F=۲۱۳/۹۸۶$ $p=۰/۰۰۱$	۰/۴۰۵	۰/۶۳۶	هوش هیجانی	بهزیستی روان‌شناختی
۴۵/۷۵۶	-	$\beta=۰/۲۲۳$ $B=۰/۲۵۹$ $t=۴/۵۶۰$ $p=۰/۰۰۱$	$\beta=۰/۵۲۴$ $B=۱/۲۵۹$ $t=۱۰/۷۱۷$ $p=۰/۰۰۱$	$F=۱۲۴/۱۱۶$ $p=۰/۰۰۱$	۰/۴۴۲	۰/۶۶۴	مهارت‌های اجتماعی	بهزیستی روان‌شناختی

جدول ۹. ضریب‌های همبستگی چندگانه مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های با بهزیستی روان‌شناختی با روش مرحله‌ای (Stepwise)

مقدار ثابت (a)	ضرایب رگرسیون (β) و (B)					نسبت F احتمال p	RS	MR	شاخص آماری متغیرهای پیش‌بین
	۵	۴	۳	۲	۱				
۱۴۷/۳۱۲	β= B= t= p=	- - - -	- - - -	- - - -	۰/۶۶۶ ۲/۵۱۵ ۱۵/۸۵۴ ۰/۰۰۱	F=۲۵۱/۳۴۹ p=۰/۰۰۱	۰/۴۴۴	۰/۶۶۶	۱- کنترل اجتماعی
۶۷/۰۹۵	β= B= t= p=	- - - -	- - - -	- - - -	۰/۴۱۹ ۳/۰۰۴ ۱۰/۳۱۳ ۰/۰۰۱	F=۲۲۰/۸۹۵ p=۰/۰۰۱	۰/۵۸۵	۰/۷۶۵	۲- تنظیم هیجان
۵۵/۵۷۱	β= B= t= p=	- - - -	- - - -	۰/۴۱۹ ۱/۰۶۵ ۲/۸۰۴ ۰/۰۰۱	۰/۳۱۲ ۲/۲۳۲ ۵/۶۰۴ ۰/۰۰۱	F=۱۵۳/۱۰۴ p=۰/۰۰۱	۰/۵۹۵	۰/۷۷۱	۳- بهره‌برداری از هیجان
۸۰/۹۸۲	β= B= t= p=	- - - -	۰/۱۰۴ ۰/۴۰۴ ۲/۶۸۵ ۰/۰۰۸	۰/۱۶۷ ۱/۱۹۳ ۳/۱۴۶ ۰/۰۰۲	۰/۲۹۶ ۲/۱۲۴ ۵/۳۵۴ ۰/۰۰۱	F=۱۱۸/۹۰۷ p=۰/۰۰۱	۰/۶۰۴	۰/۷۷۷	۴- حساسیت اجتماعی
۸۵/۸۶۹	β= B= t= p=	۰/۰۹۵ ۰/۳۸۳ ۲/۹۰۲ ۰/۰۲۸	-۰/۱۴۱ ۰/۵۴۸ ۳/۳۵۹ ۰/۰۰۱	۰/۱۴۷ ۱/۰۵۱ ۲/۷۴۹ ۰/۰۰۶	۰/۲۷۷ ۱/۹۸۶ ۴/۹۷۴ ۰/۰۰۱	F=۹۷/۲۸۳ p=۰/۰۰۱	۰/۶۱۰	۰/۷۸۱	۵- حساسیت هیجانی

بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه تحلیل‌های همبستگی نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و خرده‌مقیاس‌های ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، بهره‌برداری از هیجان و بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه‌های به دست آمده از آزمون این فرضیه‌ها با پژوهش‌های

انجام شده توسط فارنهایم و کریستوفورو (۲۰۰۷)، تسائوسیس و نیکولا^۱ (۲۰۰۵)، ماورولی و همکاران (۲۰۰۷)، گالاگر و ولا-برودریک^۲ (۲۰۰۸) و پیکوراس^۳ (۲۰۰۶) و همسو می‌باشد. توانایی‌های هوش هیجانی، درک افراد را نسبت به خود و دیگران بالا برده و این افراد گام برداشتن به سمت بهتر شدن را بیشتر درک می‌کنند، از شرایط و وضعیتی که در آن قرار دارند و همچنین از وضعیت ایده‌آل مورد نظرشان که دوست دارند کسب نمایند به خوبی آگاهند. پس با مدیریت هیجان‌های خود و دیگران، افراد می‌توانند مسیرهایی را جهت پیشرفت در زندگی خود انتخاب کنند تا توانایی‌های فردی و اجتماعی آنها منجر به خودآگاهی و خودشکوفایی و تعامل‌های مناسب اجتماعی شود. این گونه است که هوش هیجانی باعث افزایش بهزیستی و رضایت از زندگی می‌شود (پیکوراس، ۲۰۰۶). ارزیابی، یعنی شناخت اساسی نظام هیجانی، که بنیادی‌ترین توانایی در این سطح، با توانایی فرد در شناسایی هیجان‌ها و انتساب نام بر آنها و تشخیص روابط بین هیجان‌های گوناگون و تعبیر و تفسیر آنها در ارتباط است (مایر و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از علی‌اکبری دهکردی، ۱۳۸۶). نتیجه‌ها نشان داده است که افرادی که به راحتی هیجان‌های خود را ارزیابی نموده و در تماس مستقیم با آنها می‌باشند، قادرند هیجان‌های خود را به خوبی تنظیم نمایند و روابط خود را با همسالان و موقعیت‌هایی که با آن مواجه می‌شوند به خوبی اداره نمایند. به همین دلیل، این افراد افسردگی و بیماری‌های جسمی کمتر و در کل بهزیستی روان‌شناختی بیشتری نشان می‌دهند (ماورولی و همکاران، ۲۰۰۷). در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که می‌توانند وضعیت هیجانی خود را تنظیم نمایند، می‌دانند که چگونه و چه وقت احساسات خود را بیان نموده و قدرت سازگاری بالایی داشته باشند که خود منجر به بهزیستی روان‌شناختی بیشتری در این افراد می‌شود (سالوی و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از کمپبل و نتوبدزی^۴، ۲۰۰۷).

همچنین، نتیجه‌ی تحلیل همبستگی نشان داد که بین مهارت‌های اجتماعی و خرده مقیاس‌های بیانگری هیجانی، حساسیت هیجانی، کنترل هیجانی، بیانگری اجتماعی و کنترل

1- Tsaousis & Nikolaou

2- Gallagher & Vella-Brodrick

3- Piqueras

4- Campbell & Ntobedzi

اجتماعی رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه‌های به دست آمده با نتیجه‌ی تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران دیگر، همچون سیگرین و تایلر (۲۰۰۷)، سیگرین و فلورا (۲۰۰۰)، و هانزال و همکاران (۲۰۰۷)، همسو می‌باشد. اینکه چرا افراد با مهارت‌های اجتماعی بالا در رو به رو شدن با وقایع و چالش‌های زندگی احساس استرس کمتر و بهزیستی بالاتری دارند، به این خاطر است که چنین افرادی روش‌های مؤثری را جهت مقابله هر چه بهتر با مشکلاتی که به طور روزمره با آن مواجه می‌شوند، به کار می‌گیرند. احتمال دارد که چنین افرادی از تجارب گذشته خود یاد گرفته باشند که می‌توانند با مشکلات و مسائل پیش آمده به نحو احسن مقابله نمایند و درک آنها از تجارب قبلی خود منجر به زیاد شدن حس خودکارآمدی و اطمینان به خود شود. افرادی که به خود اطمینان دارند و احساس خودکارآمدی دارند، می‌توانند رفتارهای مفید و مؤثری در تعامل با افراد و شبکه‌های گروهی به کار بگیرند و از این طریق حمایت اجتماعی خوبی نیز دریافت نمایند. پس، می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های اجتماعی خوب با استرس کمتر مرتبط می‌باشد و این خود توجیه‌کننده خوبی برای ارتباط آن با بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد (هانزال و همکاران، ۲۰۰۷).

همان‌گونه که نتیجه‌ی تحلیل‌های همبستگی بنیادی هر دو مجموعه خرده‌مقیاس‌های پیش‌بین و ملاک نشان داده‌اند، تعداد ابعاد نهفته (یا تعداد متغیرهای بنیادی) لازم برای تبیین ارتباط بین دو مجموعه متغیرهای پیش‌بین و ملاک چهار بُعد بوده است که در هر چهار بُعد خرده‌مقیاس‌هایی از هر دو مجموعه نقش داشته‌اند. به عبارتی دیگر ترکیبی از خرده‌مقیاس‌های هر دو مجموعه هر کدام از ابعاد مورد نظر را پیش‌بینی نموده‌اند. مثلاً ترکیبی از خرده‌مقیاس‌های کنترل اجتماعی، بیانگری اجتماعی، تنظیم هیجان (از مجموعه متغیرهای پیش‌بین) و ارتباط مثبت با دیگران (از مجموعه متغیرهای ملاک) به وجود آورنده‌ی بُعد اول یا متغیر بنیادی اول می‌باشند. به عبارتی دیگر، در بُعد اول سه خرده‌مقیاس پیش‌بین کنترل اجتماعی، بیانگری اجتماعی و تنظیم هیجان، خرده‌مقیاس ارتباط مثبت با دیگران را (از مجموعه متغیرهای ملاک) پیش‌بینی می‌نمایند (نمودار ۱ ملاحظه شود).

در واقع افرادی که در تنظیم و ابراز هیجان‌های خود توانا هستند و مهارت‌های اجتماعی سالمی دارند، افرادی امیدوار و سازگار می‌باشند، علی‌رغم تمام کاستی‌ها در مقابل وقایع به

نحو احسن برخورد می‌نمایند، و در کل به جنبه‌ی مثبت و روشن زندگی نگاه می‌کنند. به همین خاطر این افراد بهزیستی و رضامندی بالایی دارند. همچنین می‌توان در کنار عامل‌های محیطی و شخصیتی مؤثر بر احساس شادکامی و بهزیستی افراد، به اهمیت نوع نگرش و سبک توجیهی خوشبینانه‌ی افراد اشاره نمود که نتیجه‌ها حاکی از نقش مهم و مؤثر آنها در سلامت جسمی و روان‌شناختی بوده است. لذا با توجه به اینکه تغییر محیط از خانه به دانشگاه و تجارب استرس‌زای مرتبط با آن ممکن است باعث بروز مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب، افت تحصیلی و دیگر بیماری‌های روانی در دانشجویان گردد. افرادی سازگاری و رضامندی بالایی نشان خواهند داد و موفق می‌شوند که از مهارت‌های ارتباطی و هیجانی بالایی برخوردار بوده و همواره با اتخاذ نگرشی مثبت و خوشبینانه در مقابل وقایع و مشکلات، با درایت و کارایی بالا راه حل‌های مناسب را پیدا کنند؛ که این خود منجر به احساس استقلال و کنترل درونی بالا شده و نتیجه‌ی آن سلامتی جسمی و روان‌شناختی و در نهایت موفقیت‌های تحصیلی خواهد بود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به قابل تعمیم نبودن نتیجه‌های این پژوهش به دانشجویان پسر، به مقاطع و دانشگاه‌های دیگر نام برد. پیشنهاد می‌شود با توجه به جدید بودن بهزیستی روان‌شناختی در حوزه‌ی روان‌شناسی، در جهت شناسایی هر چه بیشتر عامل‌ها و متغیرهای مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی افراد، پژوهش‌های بیشتری صورت گیرد. با توجه به نتیجه‌های این تحقیق و نقش مهم شایستگی‌های هیجانی و مهارت‌های ارتباطی سالم بر بهزیستی افراد، توصیه می‌شود، آموزش این مهارت‌ها در دستور کار قرار گیرد. لذا با توجه به پیچیده بودن مهارت‌های اجتماعی مهم است که آموزش این مهارت‌ها در محیط‌های واقعی صورت گیرد تا افراد را برای چالش‌های واقعی زندگی آماده نمایند. با توجه به اینکه خوشبینی بهترین پیش‌بین کننده‌ی بهزیستی روان‌شناختی و نیز سطوح پایین استرس‌های روان‌شناختی در دانشجویان است، داشتن یک نگرش خوشبینانه آنها را تشویق می‌نماید که در موقعیت‌های تحصیلی موفقیت کسب نمایند. بنابراین، مداخله‌هایی برای تقویت سبک‌های توجیهی خوشبینانه در دانشجویان برای جلوگیری از افسردگی و اضطراب، مفید می‌باشد. همچنین با

توجه به تغییر محیط، از خانه به دانشگاه و تأثیر این تغییر شرایط بر بهزیستی و بروز مشکلات روان‌شناختی دانشجویان، از مسئولین تقاضا می‌شود، برنامه‌های آموزشی و درمانی مؤثر جهت تقویت بهزیستی دانشجویان در دستور کار خود قرار دهند.

منابع

فارسی

- خجسته‌مهر، رضا (۱۳۸۵). بررسی ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های اجتماعی، سبک‌های دل‌بستگی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی به‌عنوان پیش‌بین‌های موفقیت و شکست رابطه‌ی زناشویی در زوج‌های متقاضی طلاق و عادی در اهواز. رساله دکتری مشاوره، دانشگاه شهید چمران.
- زنجانی طوسی، رضا (۱۳۸۳). ساخت و هنجاریابی مقدماتی آزمون بهزیستی روان‌شناختی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تهران.
- شهبازی، مسعود (۱۳۸۴). رابطه هوش هیجانی و ابراز وجود با رضایت زناشویی در معلمان متأهل آموزش و پرورش شهرستان مسجد سلیمان با کنترل سال‌های ازدواج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مشاوره، دانشگاه شهید چمران.
- علی‌اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۸۶). شناسایی و مقایسه گروه‌های ترکیبی نه‌گانه سنخ‌های جنسیتی زنان شاغل شهر اهواز و همسران آنان از لحاظ سلامت روانی، رضایت زناشویی و هوش هیجانی. رساله دکتری روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران.
- مکتبی، غلامحسین (۱۳۸۷). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران.

لاتین

- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Charlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health, 57*, 536-543.
- Campbell, A., & Ntobedzi, A. (2007). Emotional intelligence, coping and psychological distress: A partial least squares approach to developing a predictive model. *Emotional Intelligence, Coping and Psychological Distress, 31*, 39-54.
- Furnham, A. & Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology, 9*, 439-462.
- Gallagher, N. E., & Vella-Brodrick, A. D. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 44*, 1551-1561.
- Hanzal, A., Segrin, C., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, & Coping, 20*, 321-329.
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (2002). The structure of subjective well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 4*, 30-44.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., & Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology, 25*, 263-275.
- Miller, N. D., & Nickerson, B. A. (2008). Authentically happy school psychologists: Applications of positive psychology for enhancing professional satisfaction and fulfillment. *Psychology in the School, 45* (8), 679-692.
- Piqueras, C. (2006). Improving employee satisfaction and well-being using emotional intelligence. *Personal & Organizational Development.*
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist, 36*, 96-112.
- Segrin, C., & Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research, 26*, 489-514.

- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 43*, 637-646.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health, 21*, 77-86.
- Wong, S. S., & Ang, R. G. (2007). Emotional competence and maladjustment in sengkaporeyan adolescence. *Personality and Individual Differences*.

