



INTERNATIONAL ASSOCIATION  
RAZI  
FOR MEDICINE & PSYCHOTHERAPY



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
MARBURG

Philipps  
Universität  
Marburg

INTERNATIONAL ASSOCIATION  
FOR RAZI'S RESEARCH  
IN D.S.S. & L.G.C.P.F  
University of Marburg  
Department of Psychosomatic  
Medicine & Psychotherapy

## چهارمین کنفرانس بین‌المللی روان‌تنی

ارزیابی و مداخلات روانشناختی در اختلالات روان‌تنی  
اعتیاد و اختلالات روان‌تنی

۲۶ تا ۲۸ مهر ۱۳۹۱

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

### نقش واسطه‌گری راهبردهای مقابله با استرس برای هوش هیجانی و نشانگان استرس

رضا امیر تیموری<sup>۱</sup> - نادره سهرابی شگفتی<sup>۲</sup> - سیامک سامانی<sup>۳</sup> - ویدا رضوی<sup>۴</sup>

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین و تبیین نقش واسطه‌گری راهبردهای مقابله با استرس (حل مسئله، رجوع به دیگران و مقابله غیر موثر) برای هوش هیجانی و نشانگان استرس بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان دوره دبیرستان شهرستان کهنوج تشکیل می‌دادند و نمونه مورد بررسی با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شد که شامل ۲۳۵ دختر و ۱۳۶ پسر بود. ابزارهای مورد استفاده در این مطالعه شامل پرسش‌نامه سبک‌های مقابله و نشانگان استرس (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۰) و مقیاس هوش هیجانی (بار-آن ۲۰۰۰) بود. نتایج نشان داد هوش هیجان توانایی پیش‌بینی هر سه سبک مقابله را دارد و سبک‌های مقابله حل مسئله و مقابله غیر موثر نقش واسطه‌را ایفا و توانایی پیش‌بینی نشانگان استرس را دارند اما سبک مقابله رجوع به دیگران نقش واسطه‌را ایفا نمی‌کند ( $P < 0/001$ ). نتیجه‌گیری: هوش هیجانی به عنوان ویژگی فردی در کنار سایر عوامل می‌تواند بر سبک‌های مقابله اثر بگذارد و سبک‌های مقابله هم می‌تواند نشانگان استرس را کنترل کند.

**واژگان کلیدی:** راهبردهای مقابله، نشانگان استرس، هوش هیجانی

#### Abstract

The purpose of this research was to determine & to explain the intermediately role of coping strategies stress ( problem solving, resort to others & inefficient coping) for emotional intelligence and stress syndroms. Statistical community of this research was formed by all high school students in Kahnnoj city & reviewed sample with multiphase cluster style was chosen, including 235 girls & 136 boys. Applied tools in this study were included questionnaire of coping styles and stress syndroms (Khodayarifard et al,1380) and emotional intelligence

<sup>۱</sup> - نویسنده مسئول، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی: amirteymoorireza@yahoo.com

<sup>۲</sup> - دکترای تخصصی روانشناسی عمومی، استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

<sup>۳</sup> - دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

<sup>۴</sup> - دکترای تخصصی مشاوره استاد ديار دانشگاه آزاد واحد کرمان

comparison was ( it's bar-on 2000) . finding: emotional, intelligence and the ability of prediction each three styles & the strategies of solving problem & inefficient coping plays the role of intermediate and is able to predict stress syndroms but the style of resort to others does not play the role of intermediate(  $p < 0/001$ ). Consequence: emotional intelligence as personal characterizes by the side of other factors could effect coping strategies and coping style also control stress syndroms.

**Keywords:** coping strategies, Stress syndroms, emotional intelligence

#### مقدمه

استرس رابطه اختصاصی بین شخص و محیطی است که در آن تنش ارزیابی شده، از حد امکانات خود فراتر رفته و سلامت او را در معرض خطر قرار می دهد (خدایاری فرد و پرنده، ۱۳۸۶). این ره آورد که از این دیدگاه لازاروس (۱۹۸۴) نشأت گرفته، استرس را شبکه وسیعی از عوامل مانند توان بالقوه عوامل تنش زا یا محرک، پاسخ، ساختار شخصیت فرد، ارزشیابی ها و سبک های سازشی نسبت می دهد که بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند (استورا، ترجمه دادستان، ۱۳۸۷). هرگونه تغییر در زندگی انسان اعم از خوشایند و ناخوشایند مستلزم نوعی سازگاری مجدد است. انسان ها در پاسخ به استرس، با واکنش هایی سعی در سازگاری با این تغییرات را دارند. این واکنش ها نشانگان استرس نامیده می شوند که می توانند بی درنگ یا با تاخیر بروز کنند. بعضی از این پاسخ ها عبارتند از: فشارخون بالا، اختلال خواب، اشکال در تمرکز حواس، اضطراب و افسردگی (خدایاری فرد و پرنده، ۱۳۸۶). وجود دراز مدت نشانگان استرس در فرد می تواند مانع سازگاری او با محیط و پریشانی وی شود. اما آنچه در این بین مایه امیدواری است شیوه های مقابله است که برطبق نظریه لازاروس می تواند واسطه قدرتمندی برای پیامدهای هیجانی استرس باشد (خدایاری، ۱۳۸۷). شیوه های مقابله مجموعه ای تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که جهت تغییر، تفسیر و اصلاح یک موقعیت تنش زا به کار می رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می شود (غضنفری و قوم پور، ۱۳۸۷). پیشویه های مقابله را به طور کلی می توان به دو دسته تقسیم کرد: ۱- شیوه مسئله مدار: پشامل روش های فعال حل مساله که برای حل رابطه استرس زای بین فرد و محیط مورد استفاده قرار می گیرند و ۲- شیوه هیجان مدار که افراد برای تنظیم هیجان ناشی از موقعیت استرس زا به کار می گیرند (مسعودی نیا، ۱۳۸۸). در تحلیل لازاروس از استرس مقابله نقش مهمی دارد. و چند نکته را مطرح می سازد: ۱- مقابله وابسته به ارزیابی است ۲- مقابله فرایندی پیچیده است و اغلب راهبردی های موجود در موقعیت های استرس زا استفاده می شوند. ۳- شیوه های مقابله بر حسب موقعیت استرس زا، شخصیت فرد و نوع پیامدهای آن تفسیر می کند ۴- مقابله هیجان را شکل می دهد به گونه ایی که بر روابط فرد- محیط و چگونگی ارزیابی فرد تاثیر می گذارد (خدایاری، ۱۳۸۷).

پژوهش های اخیر هم نقش مهم و میانجیگری شیوه های مقابله را تاکید کرده اند. بریگس<sup>۱</sup> و تری<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) یافتند که سبک های مقابله پریشانی روانشناختی، عملکرد امتحان و پاسخ های خلقی را پیش بینی می کند. سان<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۱) یافتند که استرس به خودی خود سیگار کشیدن هنگام افسردگی را پیش بینی نمی کند. در این میان سبک های مقابله و حمایت اجتماعی نقش واسطه را ایفا میکنند و احتمال سیگار کشیدن را پایین می آورند. ماکسیموس<sup>۴</sup> رامادان<sup>۵</sup> و نعیم<sup>۶</sup> (۲۰۱۱)، یافتند مقابله هیجان مدار با درجه افسردگی همبستگی مثبت و مقابله مسئله مدار با درجه افسردگی همبستگی منفی دارد. مک نلی<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۱) یافتند که سبک های مقابله به عنوان عامل مانع شونده می تواند نشانگان استرس اختلال پس آسیبی را با جلوگیری از افزایش اضطراب پیش بینی کند. متغیر مهم دیگری که می تواند در کنترل نشانگان استرس نقش کلیدی و بنیادی ایفا کند و آن را کاهش دهد هوش هیجانی است (گوهم<sup>۸</sup>؛ کلر سر<sup>۹</sup> و دالسکی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵). هوش هیجانی طبق تعریف بار-آن، یک دسته از مهارت ها استعدادها و توانایی های غیرشناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی افزایش می دهد (حسن زاده و کیادهی، ۱۳۸۶). هوش هیجانی دارای مزایای، اجتماعی، شناختی و زیست شناختی می باشد. پژوهش ما نشان داده اند که افراد باهوش هیجانی سطح پایین تری از هورمون های استرس و دیگر نشانه های برانگیختگی هیجانی را دارند. و کودکان با کفایت هیجانی توانایی بیشتری برای تمرکز بر مشکل و استفاده از مهارت حل مسئله دارند که موجب افزایش توانایی های شناختی آنان خواهد شد (سلطانی فر، ۱۳۸۶). پژوهش های اخیر هم نشان داده اند که هوش هیجانی هم می تواند مستقیماً نشانگان استرس را تعدیل کند و هم می تواند با تاثیرات مثبت بر سبک های مقابله به صورت غیر مستقیم برانگیختگی های هیجانی، فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی ناشی از استرس را کنترل کند. هونت<sup>۱۱</sup> و ایوانز<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۴)، یافتند که افراد با هوش هیجانی بالا نشانگان استرس کمتری را در برخورد با رویدادهای آسیب زا تجربه کرده اند. دونی<sup>۱۳</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، یافتند که اندازه گیری هوش هیجانی می تواند ارزش پیش بینی و شناسایی زودتر افسردگی و جلوگیری از رشد آن را داشته باشد.

---

<sup>1</sup> Briggs

<sup>2</sup> Terry

<sup>3</sup> sun

<sup>4</sup> maximos

<sup>5</sup> Ramadon

<sup>6</sup> Naeem

<sup>7</sup> mcnelly

<sup>8</sup> Johm

<sup>9</sup> corser

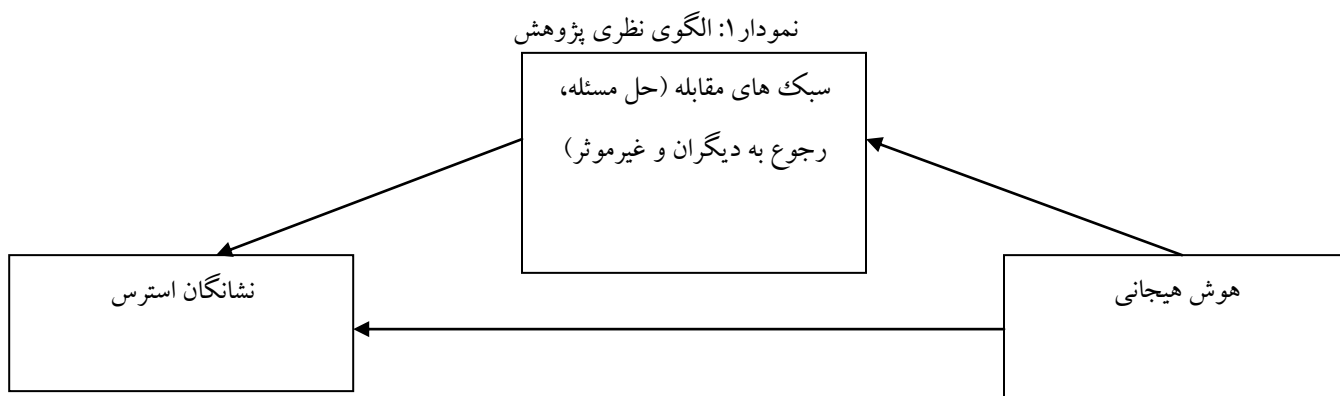
<sup>10</sup> -Dolsky

<sup>11</sup> Hunt

<sup>12</sup> Evans

<sup>13</sup> Downey

میکلازچک<sup>۱</sup> و لومینت<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) یافتند که افراد دارای هوش هیجانی بالا خود کارآمدی بالاتری را برای مقابله به نمایش می گذارند گذارند و ارزیابی این افراد از موقعیت ها نسبتاً چالش برانگیز است تا تهدید کننده و ترسناک. نوربخش<sup>۳</sup> بشارت<sup>۴</sup> و زراعی<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) یافتند که هوش هیجانی با سبک های مقابله مسئله محور و هیجان محور مثبت رابطه مثبت و با سبک هیجان محور منفی رابطه منفی دارد. ورجارا اسمیت<sup>۶</sup> و کلی<sup>۷</sup> (۲۰۱۰)، یافتند که هوش هیجانی می تواند پیش بینی کننده استرس فرهنگ پذیری در میان دانشجویان دانشگاه بین المللی تایلند باشد. پور<sup>۸</sup>، باریبال<sup>۹</sup>، فیتزپاتریک<sup>۱۰</sup> و روبرتس<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۱)، یافتند که هوش هیجانی با تندرستی و مقابله مسئله مدار همبستگی مثبت و با دریافت استرس رابطه منفی دارد. لابورد<sup>۱۲</sup>، برال<sup>۱۳</sup>، وبر<sup>۱۴</sup> و آندرس<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۱) یافتند که اندازه بالا و پایین هوش هیجانی برای مقابله بهتر ورزشکاران با استرس می تواند کمک کننده باشد. با اتکا به ادبیات موجود و پیشینه تحقیقات به نظر می رسد داشتن کفایت و شایستگی هیجانی و همچنین شیوه های مقابله سازش یافته می تواند دو متغیر مهم در کنترل استرس و پیامدهای ناشی از آن باشد. پس در این پژوهش ما به بررسی نقش واسطه گری سبک های مقابله برای هوش هیجانی و نشانگان استرس می پردازیم و این فرضیه را میتوان در قالب مدل علی زیر مشاهده کرد.



- 1 Mikoljczak
- 2 luminet
- 3 Noorbaksh
- 4 Besharat
- 5 Zarei
- 6 Smith
- 7 Keele
- 8 por
- 9 Barriball
- 10 fitzpatrick
- 11 Roberts
- 12 Laborde
- 13 Brull
- 14 weber
- 15 Anders

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش کنونی از طرح پژوهش های همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دوره دبیرستان شهرستان کهنوج تشکیل می دادند. نمونه مورد بررسی با روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شد. بدین صورت که ابتدا از بین ۴۲ دبیرستان دخترانه و پسرانه ۶ مدرسه (۳ دخترانه و ۳ پسرانه) به صورت تصادفی انتخاب شد سپس از هر مدرسه سه کلاس از هر یک از پایه اول، دوم و سوم انتخاب و در پژوهش شرکت داده شدند. کل نمونه پژوهش حاضر ۴۰۲ نفر بودند اما ۴۱ پرسشنامه به علت ناقص بودن از پژوهش کنار گذاشته شدند. ویژگی سنی نمونه تحقیق حاضر را با تفکیک جنسیت در جدول ۱ مشاهده می کنید.

سن	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	کل
دختر	۱۱	۶۲	۷۲	۸۰	۹	۲۳۶
پسر	۱۵	۲۵	۴۲	۴۰	۳	۱۲۵
کل	۲۶	۸۷	۱۱۶	۱۲۰	۱۲	۳۶۱

برای توزیع پرسشنامه ما ابتدا با کسب اجازه از اداره آموزش و پرورش شهرستان کهنوج و هماهنگی با مدیران مدارس مربوطه در ساعتی مقرر پرسش نامه ها در بین آزمودنی ها توزیع شد. قبل از توزیع پرسشنامه ها در مورد اینکه این کار یک تحقیق علمی است و در صورت تمایل می توانند در آن شرکت نمایند به آزمودنی ها توضیحاتی داده شد و به آنان اطمینان خاطر داده شده که پاسخ های آنان محرمانه خواهند ماند.

### ابزارهای سنجش

**الف) پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن<sup>۱</sup>:** این مقیاس از ۱۵ خرده مقیاس و ۹۰ گویه تشکیل شده است. نمره گذاری این پرسشنامه بر روی یک طیف ۵ درجه ای لیکرت صورت می گیرد. بدین صورت که به کاملاً موافقم ۵، موافقم ۴، تا حدودی موافقم ۳، مخالفم ۲ و کاملاً مخالفم نمره تعلق می گیرد. روایی و پایانی این مقیاس در چندین مطالعه مورد تایید قرار گرفته است. بار - آن (۲۰۰۰) به نقل از اسمعیلی و همکاران (۱۳۸۶)، در بررسی همسانی درونی با استفاده از روش آلفای کرونباخ در هفت نمونه از جمعیت های مختلف میانگین ضریب آلفای کرونباخ را برای هم خرده مقیاس ها در دامنه ای از ۰/۶۹ مسئولیت پذیری اجتماعی تا ۰/۸۶ حرمت نفس و میانگین ۰/۷۶ گزارش کرده همچنین بررسی پایایی به روش باز آزمایی میانگین ضریب پایانی را برابر ۰/۶۶ نشان داد. پایایی این مقیاس در مطالعه ای دیگر به روش باز آزمایی به فاصله یک ماه برای ۳۵ نفر ۰/۷۴ و با روش آلفای کرونباخ میانگین ضریب

<sup>1</sup> Bar-on

آلفا ۰/۷۳ به دست آمد (دهشیری، ۱۳۸۲). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونیباخ پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن ۰/۹۱ به دست آمد. **ب) پرسشنامه سبک های مقابله خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۰):** این مقیاس از ۱۸ خرده مقیاس و ۸۹ گویه تشکیل شده است. این پرسشنامه در اصل مقیاس راههای مقابله با استرس جوانان فریدنبرگ<sup>۱</sup> و لويس<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) است که پس از ترجمه و انطباق با فرهنگ ایرانی و اضافه کردن گویه هایی به شیوه مقابله حمایت روحانی و معنوی از سوی تهیه کنندگان به شکل جدید در ایران مورد استفاده قرار گرفت. ۱۸ شیوه مقابله براساس تحلیل عوامل در سه سبک کلی حل مسئله، رجوع به دیگران و غیر موثر قرار گرفتند. سبک حل مسئله شامل شیوه های تمرکز بر حل مسئله، تفریحات جسمی و بدنی، آرامش جویی، جست و جوی تعلق، انجام کارهای دشوار و مثبت نگری. سبک رجوع به دیگران شامل شیوه های جست و جوی حمایت اجتماعی، جست و جوی کمک های حرفه ای، جست و جوی حمایت های روحانی و معنوی و فعالیت اجتماعی. سبک مقابله غیر موثر شامل شیوه های مقابله نگرانی عمومی، پیوندهای دوستانه، جست و جوی تعلق، آرزو پروری، عدم مقابله، فراموشی، سرزنش خود، درون ریزی و تنش زدایی. نمره گذاری این پرسشنامه به روی یک طیف لیکرت ۵ درجه ای صورت می گیرد. بدین ترتیب که هیچ گاه از این روش استفاده نمی کنم ۱، به ندرت از این روش استفاده می کنم ۲، بعضی اوقات از این روش استفاده می کنم ۳، به طور معمول از این روش استفاده می کنم ۴ و همیشه از این روش استفاده می کنم ۵ تعلق می گیرد. پایایی و روایی این پرسشنامه از سوی متخصصان مورد تایید قرار گرفته است (خدایاری فرد و یوند ۱۳۸۶). همچنین بررسی پایایی پرسشنامه سبک های مقابله در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونیباخ برای سبک حل مسئله ۰/۷۸، رجوع به دیگران ۰/۶۹، و غیر موثر ۰/۸۴ به دست آمد. **ج) پرسشنامه نشانگان استرس خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۰):** این پرسشنامه از ۴ خرده مقیاس و ۵۰ گویه تشکیل شده است. نمره گذاری این مقیاس بر روی یک طیف ۶ درجه ای لیکرت می باشد که به اصلا وجود ندارد ۰، خیلی کم ۱، کم ۲، متوسط ۳، زیاد ۴، و خیلی زیاد ۵، نمره تعلق می گیرد. در بررسی پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونیباخ برای نشانگان شناختی ضریب (۰/۸۸)، نشانگان عاطفی (۰/۸۸)، نشانگان رفتاری (۰/۷۸) و نشانگان بدنی (۰/۹۰) و کل (۰/۹۵) بدست آمد (خدایاری فرد و پرنده، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس نشانگان استرس به روش آلفای کرونیباخ محاسبه و ضریب ۰/۹۵ به دست آمد.

### یافته های پژوهش

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می دهد. هوش هیجانی یا میانگین ۲۱۱/۳۶ و سبک رجوع به دیگران با میانگین ۶۴/۰۳ بالاترین و پایین ترین میانگین را به خود اختصاص داده اند. نشانگان استرس با انحراف معیار ۳۹/۲۷ و سبک رجوع به دیگران با انحراف معیار ۱۴/۸۴ نیز کمترین و بیشترین انحراف معیار را به خود اختصاص داده اند.

<sup>1</sup> Fridenberg

<sup>2</sup> Lewis

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	میانگین	انحراف معیار
هوش هیجانی	۲۱۱/۳۶	۳۵/۰۴
سبک حل مسئله	۸۴/۸۲	۱۷/۱۷
سبک رجوع به دیگران	۶۴/۰۳	۱۴/۸۴
سبک مقابله غیر موثر	۱۱۵/۷۹	۲۵/۸۵
نشانیگان استرس	۶۸/۸۷	۳۹/۲۷

همچنین ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرها

نشانیگان استرس	هوش هیجانی	سبک مقابله غیر موثر	سبک رجوع به دیگران	سبک حل مسئله	
				۱	سبک حل مسئله
			۱	۰/۶۷**	سبک رجوع به دیگران
		۱	۰/۴۱**	۰/۴۸**	سبک مقابله غیر موثر
	۱	-۰/۲۵**	۰/۱۳**	۰/۳۴**	هوش هیجانی
۱	-۰/۲۵**	۰/۵۶**	۰/۰۹*	۰/۱۵*	نشانیگان استرس

\*\*سطح معناداری ۰/۰۱

\* سطح معناداری ۰/۰۵

به منظور آزمون نقش واسطه گری سبک های مقابله (حل مسئله، رجوع به دیگران، غیر موثر) برای متغیر برونزاد مدل (هوش هیجانی) و متغیر درونزاد (نشانیگان استرس) در روش تحلیل مسیر به شیوه رگرسیون سلسله مراتبی (روش بارون و کفی) استفاده شد. در این فرایند در مرتبه اول متغیر برونزاد مدل (هوش هیجانی) برای پیش بینی متغیر درونزاد مدل (نشانیگان استرس) وارد معادله شد. پس از آن در مرتبه دوم متغیرهای واسه (حل مسئله، رجوع به دیگران و غیر موثر) وارد معادله گردیدند نتایج این تحلیل حاکی از آن بود که در مرتبه

اول مقدار مربع R برابر ۰/۱۴،  $P < ۰/۰۰۱$  و  $F(۱۷۹ و ۱) = ۳۰/۰۳$  و مقدار مربع R برای مرتبه دوم برابر ۰/۴۱،  $P < ۰/۰۰۱$  و  $F(۱۷۶ و ۴) = ۳۳/۵۲$  بود. جدول شماره ۳ نشانگر ضرایب رگرسیون برای این تحلیل می باشد.

جدول ۳: ضریب رگرسیون سلسله مراتبی به منظور پیش بینی نشانگان استرس

مرتبه	متغیرها	(Bet)بتا	t	P<	R <sup>۲</sup>	F	df	P<
اول	هوش هیجانی	-۰/۳۸	۵/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۳۰/۰۳	۱۷۹ و ۱	۰/۰۰۱
دوم	هوش هیجانی	-۰/۲۰	۲/۸۴	۰/۰۰۵	۰/۴۱	۳۳/۵۲	۱۷۶ و ۴	۰/۰۰۱
	سبک حل مسئله	-۰/۱۷	۲/۳۱	۰/۰۰۱				
	سبک رجوع به دیگران	۰/۰۷	۰/۹۷	۰/۳۳				
	سبک مقابله غیر موثر	۰/۵۸	۷/۴۹	۰/۰۰۱				

بررسی جدول ۳ حاکی از آن است که سبک های مقابله ی حل مسئله و غیر موثر نقش واسطه گری معنا داری را برای متغیرهای برونزاد و درونزاد مدل ایفا می کنند. اما سبک رجوع به دیگران چنین نقشی را ایفا نمی کند.

همچنین جدول ۴ اثر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای برونزاد و واسطه را بر متغیر درونزاد مدل نشان می دهد.

جدول ۴: اثر مستقیم و غیرمستقیم متغیر برونزاد و واسطه بر متغیر درونزاد

اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم		
-۰/۲۰	از طریق مقابله غیر موثر	هوش هیجانی	متغیر برونزاد
-۰/۱۷	از طریق حل مسئله	سبک حل مسئله	متغیر واسطه
-		سبک رجوع به دیگران	
۰/۵۸		سبک مقابله غیر موثر	

بررسی جدول ۴ نشان می دهد متغیر سبک مقابله غیر موثر ۰/۱۵- از واریانس نشانگان استرس و مقابله حل مسئله ۰/۰۵- از نشانگان استرس را تبیین می کند.

### بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش واسطه گری سبک های مقابله ( حل مسئله، رجوع به دیگران و غیرموثر) برای هوش هیجانی و نشانگان استرس انجام شد. نتایج نشان داد تمام مسیرها به صورت یک طرفه فرضیه های پژوهش را تایید می کنند جز در مسیر سبک



مقابله رجوع به دیگران و نشانگان استرس که رابطه معناداری دیده نشد. نتایج به دست آمده با مطالعات پیشین چون بریگس و تری (۲۰۱۰)، مک نلی و همکاران (۲۰۱۱)، ماکسیوس و، رامادان و نعیم (۲۰۱۱)، سان و همکاران (۲۰۱۱) هماهنگ می باشد که نشان داده اند سبک های مقابله می تواند نقش مهمی در نشانگان استرس در افراد ایفا کند. راهبرد های مقابله ای که افراد بر می گزینند بخشی از نیم رخ آسیب پذیری آنها را ترسیم می کند بدین ترتیب که سبک های مقابله کارآمد و موثر باعث کاهش نشانگان استرس و افزایش پیامد های مثبت و سبک های مقابله ناکارآمد باعث بیشتر شدن نشانگان استرس در افراد شود و سلامت روانی و جسمی آنها را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین نتایج بدست آمده در پژوهش حاضر در زمینه اینکه هوش هیجانی قادر به پیش بینی نشانگان استرس می باشد این یافته با تحقیقات پیشین چون هونت و ایوانس (۲۰۰۴)، گوهم، کارسر و دالسکی (۲۰۰۵)، دونی و همکاران (۲۰۰۸)، و ورجارا و اسمیت و کلی (۲۰۱۰) همسو می باشد. بار-ان در نظریه خود کنترل استرس و توانایی انطباق را دو وظیفه اصلی هوش هیجانی می داند. یعنی افراد با هوش هیجانی بالا با کنترل شرایط دشوار نشانگان استرس کمتری از خود بروز می دهند. همچنین پژوهش حاضر نشان داد که هوش هیجانی می تواند راهبردهای مقابله را پیش بینی کند. بدین معنی که توانش های هیجانی باعث تشخیص درست پاسخ های هیجانی موثر در ارتباط با رویداد های روزمره، تشخیص درست رویدادها و گسترش دامنه بینش فرد و ایجاد نگرش مثبت در افراد می شود. این یافته با پژوهش های میکلازجک و لومینت (۲۰۰۸)، نوربخش، بشارت مزارعی (۲۰۱۰)، پور، باریان، فیتز باتریک و روبرتس (۲۰۱۱)، لایورد، برال، وبر و آندرس (۲۰۱۱) هماهنگ می باشد. عدم وجود رابطه معنادار و مسیری از سبک رجوع به دیگران به نشانگان استرس را می توان به دلیل نوع پرسش نامه دانست. شیوه هایی چون حمایت اجتماعی، روحانی و معنوی کمک گرفتن از دیگران را به طور کلی به عنوان بخشی از سبک مقابله حل مسئله در نظر گرفته می شود (مسعودی نیا، ۱۳۸۸). اما در این پرسشنامه به عنوان سبکی جدا در نظر گرفته شده است. همچنین بر طبق نظریه لازاروس در استفاده از سبک های مقابله عوامل چون نوع عامل استرس زا، شخصیت فرد، تاریخچه شخصی و خانوادگی فرد و فرایند تحول یافتگی روانی شخص نقش مهمی ایفا می کنند (استورا، ترجمه دادستان، ۱۳۸۷). از محدودیت های پژوهش می توان به زیاد بودن تعداد گویه های پرسشنامه و خستگی ناشی از پاسخ دادن آزمودنی ها به آنها اشاره کرد. به نظر می رسد عقل انسان ها در قرن ۲۱ زندگی می کند. اما از نظر هیجانانگیز، احساسات و عواطف و نحوه کنترل بر آنها هنوز در دوران پارینه سنگی زندگی می کند. پس لزوم آموزش هوش هیجانی در قالب طرح های کوتاه مدت و بلندمدت در دنیای امروز بیش از پیش احساس می شود. همچنین لزوم آموزش سبک های مقابله سازگارانه به دلیل تاثیرات سهم آن بر بهداشت روانی افراد در دوره ی نوجوانی به عنوان دوره ای مهم در فرایند رشد و تکامل شخصیت افراد بیش از پیش احساس می شود.

## منابع

- استورا (2002). تنیدگی یا استرس، بیماری جدید قرن، چاپ سوم (ترجمه پریرخ دادستان، ۱۳۸۷). تهران: رشد.
- اسمیلی، معصومه؛ احدی، حسن؛ دلاور، علی و شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۶). تاثیر آموزش مولفه های هوش هیجانی بر سلامت روانی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی، ۱۳(۲)، ۱۶۵-۱۵۸.
- حسن زاده، رمضان و ساداتی کیادهی، سیدمرتضی (۱۳۸۸). هوش هیجانی (مدیریت احساس، عاطفه و هیجان). تهران: روان.
- خدانپاهی، محمد کریم (۱۳۸۷). انگیزش و هیجان، چاپ دهم. تهران: سمت
- خدایاری فرد، محمد و پرند، اکرم (۱۳۸۶). استرس و روش های مقابله با آن. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- دهشیری، غلامرضا (۱۳۸۲)، هنجاریابی آزمون هوش هیجانی بار آن، بر روی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- سلطانی فر، عاطفه (۱۳۸۶). هوش هیجانی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۹ (۳۶ و ۳۵)، ۸۴-۸۳.
- غضنفری، فیروزه و قدم پور، عزت الله (۱۳۸۷). بررسی رابطه راهبردهای مقابله ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم آباد. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۱۰ (۳۷) ۴۷-۵۴.
- مسعودی نیا، ابراهیم (۱۳۸۸). شدت استرس ادراک شده و راهبردهای مقابله با استرس. فصلنامه روانشناسی معاصر، ۴(۳)، ۸۱-۷۱.

Briggs, F & Terry, C, B (2010). Coping style, affective responses and examination performance of university undergraduates. 27 th Internation Congress of Applied psyehology melbour ne, Australia.

Downey, A. L., Johnson, J. P., Hansen, K., Schembri, R., Constoagh., Tuckwell, V & Schweitzer, I (2008). The relationship between emotional intelligence and depression in a clinical sample. European Journal of psychiatry, 22(2),213-220.

Gohm, L. G., Corser, C. G & Dalsky, J. D (2005).Emotional intelligence under stress: usful, unnecessary or irrelevant. Personality and Individual Differences, 39,1017-1028.

Hant, N & Evans, D (2003). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. Behaviour, Research and Therapy, 42(7),791-798.

Jing, S., Nicholas, B., Donald, S., David, sh & Lynette, F (2011).Smoking in Australian university student and its association with Socio demographic factor, Stress, health states coping strategies and attitude. Health Education, 111(2),117-132..

Labord, S., Brull, A., Weber, J & Anderss L (2011). Trait emotional intelligence in sports : A protective role against stress through heart rate variability. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27.

Maximos, F. H. M., Ramadan, H. F & Naeem, M. M (2011). Relationship between coping styles and level of depression among depressed patients. *Journal of American Science*, 7(3), 322-330.

McNally, J. R., Hateh, P. J., Cedillos, M. E., Lacthcke, A. C., Baker, T. M., Peterson, L. A & LitZ, T. B (2011). Does the repressor Coping style predict lower posttraumatic stress symptoms. *Military medicine*, 176(7), 752-756.

Mikolajczk, M & Luminet, O (2008). Trait Emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1445-1453.

Noorbakhsh, N. S., Besharat, M & Zarei J (2010). Emotional intelligence and coping style with stress. *procedia social and Behavioral sciences*, 5, 818-822.

por, J., Barriball, I., Fitzpatrick, J & Roberts, J (2011). Emotional intelligence: its relationship to stress, Coping, well-being and professional performance nursing student, unpublished.

[http://www.nurseeducationtoday.com/article/so260-6917\(11\)0000](http://www.nurseeducationtoday.com/article/so260-6917(11)0000)

8-6/abstract.

Vergara, B. M., Smith, N & Kelle, B (2010). Emotional intelligence, coping responses, and length of stay as correlates of acculturative stress among international university in thailand. *Procedia- social and Behavioral sciences*. 5, 1498-1504.