



Studying the Relationship Between Emotional Intelligence and Happiness of Students in Maragheh Faculty of Medical Sciences

Gita Bandari Miandoab¹, Mojtaba Moazami^{*2}

1- PhD Student in Higher Education Management, Islamic Azad University, North Tehran Branch.

2*- Assistant Professor, Department of Higher Education Management, Faculty of Humanities, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Abstract

In this article, we investigated the relationship between emotional intelligence and happiness of students of Maragheh Faculty of Medical Sciences, descriptive research method is correlation type. In this research, emotional intelligence was considered as a predictor variable and happiness as a criterion variable. All female students of Maragheh Azad University of Medical Sciences were selected as the statistical population in the academic year 1402-1403. Then, 380 people from this statistical population were selected based on the type of research and the number of variables studied. The data of the research was collected using Baran Emotional Intelligence Questionnaire (1980) and Oxford Happiness Questionnaire (1989). The obtained data were statistically analyzed using the correlation test in SPSS 26 software. The research findings revealed that there is a positive and significant correlation between emotional intelligence and happiness. The results show that emotional intelligence in students increases happiness.

Keywords: happiness, emotional intelligence, student, University of Medical Sciences

Citation:

Bandari Miandoab, G. and Moazami, M. (2024). Studying the Relationship Between Emotional Intelligence and Happiness of Students in Maragheh Faculty of Medical Sciences. *Journal of Intelligent Marketing Management*, 4(4), 428-439.



بررسی رابطه بین هوش هیجانی و شادکامی دانشجویان دانشکده علوم پزشکی مراغه

گیتا بندری میان‌دوآب^۱، مجتبی معظمی^{۲*}

۱- دانشجوی دکتری مدیریت آموزش عالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال.

۲- استادیار، گروه مدیریت آموزش عالی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

در این مقاله به بررسی بررسی رابطه بین هوش هیجانی و شادکامی دانشجویان دانشکده علوم پزشکی مراغه پرداختیم، روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. در این پژوهش هوش هیجانی متغیر پیش‌بینی و شادکامی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد. کلیه دانشجویان دختر دانشکده علوم پزشکی مراغه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به‌عنوان جامعه آماری انتخاب شد. سپس ۳۸۰ نفر از این جامعه آماری به شیوه در دسترس و براساس نوع پژوهش و تعداد متغیرهای مورد مطالعه انتخاب شدند. داده‌های پژوهش با استفاده از پرسشنامه هوش هیجانی بارآن (۱۹۸۰) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) گردآوری شد. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از آزمون همبستگی در نرم‌افزار SPSS۲۶ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. یافته‌های تحقیق مشخص کرد بین هوش هیجانی و شادکامی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد هوش هیجانی در دانشجویان باعث افزایش شادکامی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: شادکامی، هوش هیجانی، دانشجو، دانشکده علوم پزشکی

استناد:

بندری میان‌دوآب، گیتا و معظمی، مجتبی. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و شادکامی دانشجویان دانشکده علوم پزشکی مراغه. مدیریت بازاریابی هوشمند، ۴(۴)، ۴۳۹-۴۲۸.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۰۵

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۲/۱۱/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۲۳

<https://doi.org/JABM.3.2.15564.35125656565104>

نشریه مدیریت بازاریابی هوشمند، ۱۴۰۲، دوره ۴، شماره ۴، پای ۲۲

ناشر: نشریه مدیریت بازاریابی هوشمند

نوع مقاله: علمی پژوهشی

© نویسندگان



مقدمه

روانشناسی مثبت گرا شاخه جدیدی از روانشناسی است که هدف آن بررسی ظرفیت‌ها و قدرت‌های روانشناختی به جای آسیب‌شناسی روانی است. اعتقاد اساسی در روانشناسی مثبت گرا این است که ویژگی‌های مثبت و قابل اندازه‌گیری می‌توانند در برابر حوادث نامطلوب خطرناک محافظت کننده باشند. روانشناسان علاقه‌مند به این زمینه توجه خود را بر منابع بالقوه احساسات مثبت متمرکز کرده‌اند. مانند شادکامی (۱). شادکامی می‌تواند با رخدادهایی مانند موفقیت در دانشگاه و تحصیل، کیفیت روابط اجتماعی و خانوادگی، درآمد، سلامتی و طول عمر بیشتر مرتبط باشد. البته دیدگاه‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد موفق‌تر در نتیجه موفقیتشان در زندگی خود احساس خوشبختی بیشتری می‌کنند. با این حال، در یک مطالعه مروری که در سال ۲۰۰۵ انجام شد، مدل ذهنی ارائه شده نشان داد که شادکامی در واقع علت موفقیت است نه تأثیر آن (۲). در مجموع شادکامی به عوامل مختلفی نسبت داده شده است که یکی دیگر از آنها تفاوت‌های شخصیتی فردی است. نتایج مطالعات حاکی از آن است که ساختار شخصیتی زمینه ساز تمایل افراد به شادکامی است. به نظر می‌رسد در افراد برون‌گرا، شادکامی از طریق ابراز وجود و رفتار اجتماعی حاصل می‌شود (۳). بنابراین، شادکامی ابراز شده یک فرد شامل ابعاد شناختی و عاطفی است. بعد عاطفی شادکامی می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلف قرار گیرد. یکی از این عوامل هوش هیجانی (EI) می‌باشد. EI استعدادی است برای درک، احساس و استفاده از این احساسات به عنوان مبنایی برای تأثیرگذاری بر ارتباطات انسانی. در واقع، EI توانایی فرد در شناخت احساسات برای ایجاد انگیزه در خود و مدیریت احساسات در برقراری ارتباط با مردم است. برخی دیگر از روانشناسان، EI را این گونه تعریف می‌کنند: توانایی فرد برای نظارت بر احساسات خود و سایر افراد به منظور استفاده از این اطلاعات برای تمایز بین افراد و هدایت افکار و اعمال آنها (۵). توجه به این نکته ضروری است که هوش هیجانی و ضریب هوش در راستای یکدیگر نیستند، بلکه متفاوت هستند. افراد با هوش بالا ممکن است دارای هوش هیجانی بالا یا پایین باشند و بالعکس (۱۱).

ارتباط بین هوش هیجانی، شادکامی و موفقیت در دانشگاه لزوماً علت و معلولی نیست، اما مطالعات متعدد نشان می‌دهد که بین این سه حوزه یعنی افزایش شایستگی در حوزه‌های هوش هیجانی، افزایش شادکامی یا رفاه و افزایش توانایی برای موفقیت در تحصیل، ارتباط وجود دارد. مایر و همکاران (۲۰۱۶) یک مقاله کلیدی منتشر کردند که در خصوص رابطه هوش هیجانی و EI این گونه به نتیجه رسیده‌اند که هوش هیجانی بالاتر به عنوان یک ویژگی می‌تواند باعث شود که فرد قادر باشد با استرس‌های حاد روزانه و استرس مزمن درک شده مقابله کند و حتی شادتر باشد (۴). سانچز و همکاران (۲۰۱۵)، در مطالعه طولی و مشابهی، نشان دادند که EI دانشجویان در طول زمان به طور مثبت با شادکامی آنها مرتبط است و EI ممکن است به عنوان یک مکانیسم تقویت کننده و محافظتی برای تقویت شادی عمل کرده و علائم افسردگی و استرس را از بین ببرد (۵). بررسی سیستماتیک ادبیات نشان می‌دهد که سطوح پایین‌تر EI با افزایش افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد یا پرخاشگری در دانشجویان جوان و نوجوان مرتبط است که تأثیر منفی بر ارتقای شادی دارد (۶). علاوه بر این، تحقیقات نشان داد که تصدیق احساسات به شادی دانشجویان کمک می‌کند. در نتیجه، شادی ممکن است به عنوان یک عامل محافظ در برابر اختلالات ذهنی و جسمی عمل کند (۹). به طور کلی، افراد با EI بالا به خوبی با احساسات خود آشنا هستند، می‌توانند بهتر با موقعیت‌های زندگی کنار بیایند و در نهایت شادی خود را افزایش دهند (۱۰).

¹ Emotional Intelligence

سایر مقالات در مطالعه این موضوع، به هوش هیجانی و رابطه آن با تعارض خانوادگی، کیفیت زندگی و شادکامی یا ارتباط بین هوش هیجانی، شخصیت و بهزیستی ذهنی پرداخته اند. مطالعاتی که شادی و رابطه آن با هوش هیجانی را برای ارتقای رشد روانشناختی بیشتر در دوران دانشجویی بررسی می‌کنند ارزشمند تلقی می‌شوند (۸). بنابراین در این تحقیق به رابطه هوش هیجانی و EI در بین دانشجویان می‌پردازیم.

بررسی فرضیات تحقیق

جدول یک نتایج بررسی و توصیف متغیرهای جمعیت شناختی تحقیق شامل جنسیت، گروه‌های سنی و مقطع تحصیلی در میان دانشجویان دانشکده علوم پزشکی مراغه تبریز را به حجم نمونه ۳۸۰ نفر به لحاظ توزیع فراوانی و درصدی نشان می‌دهد.

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصدی متغیرهای جمعیت شناختی دانشجویان n=۳۸۰

متغیر	تعداد	درصد
جنسیت	مرد	۴۳/۷
	زن	۵۶/۳
گروه‌های سنی	۲۲-۱۸	۳۵
	۲۶-۲۲	۲۶/۱
	۳۰-۲۶	۲۱/۱
	۳۴-۳۰	۱۳/۹
	۳۸-۳۴	۳/۹
وضعیت تاهل	مجرد	۶۱/۸
	متاهل	۳۸/۲

همانطور که نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد اکثریت دانشجویان به میزان ۵۶/۳ درصد را زنان و ۴۳/۷ درصد را مردان در نمونه تشکیل دادند. به لحاظ گروه سنی نیز اکثریت دانشجویان به میزان ۳۵ درصد در گروه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال قرار داشتند. پس از آن ۲۶/۱ درصد در گروه سنی ۲۲ تا ۲۶ سال، ۲۱/۱ درصد در گروه سنی ۲۶ تا ۳۰ سال، ۱۳/۹ درصد در گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ سال و ۳/۹ درصد نیز در گروه سنی ۳۴ تا ۳۸ سال بودند. در نهایت از نظر وضعیت تاهل نیز اکثریت دانشجویان به میزان ۶۱/۸ درصد مجرد و ۳۸/۲ درصد نیز متاهل بودند.

جدول ۲ نتایج بررسی و توصیف متغیرهای اصلی تحقیق را شامل متغیرهای شادکامی و هوش هیجانی همراه با خرده مقیاس‌های متغیرها به لحاظ آماره‌های گرایش به مرکز (میانگین) و گرایش به پراکندگی (انحراف معیار) در میان دانشجویان مورد مطالعه نشان می‌دهد.

جدول ۲: بررسی و توصیف متغیرهای اصلی تحقیق

متغیر	خرده مقیاس	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	درجه عاطفه مثبت	۵	۲۳	۱۴/۸۵	۴/۰۵
	سطح رضایت در طول یک دوره	۶	۲۳	۱۵/۱۳	۳/۸۲
	نداشتن احساس منفی	۲	۲۰	۱۱/۹۴	۴/۰۴
	نمره کل شادکامی	۱۵	۶۶	۴۱/۹۳	۱۱/۱۶
هوش هیجانی	خودآگاهی	۷	۳۳	۲۰/۸۲	۵/۶۲
	خودمدیرتی	۱۳	۳۹	۲۷/۲۶	۵/۵۶
	آگاهی اجتماعی	۵	۲۸	۱۵/۷۸	۴/۸۵
	مدیریت رابطه	۱۳	۳۶	۲۴/۷۰	۴/۸۴
	نمره کل هوش هیجانی	۴۴	۱۳۶	۸۸/۵۶	۱۷/۹۷

همانطور که مشهود است میزان میانگین شادکامی در میان دانشجویان ۴۱/۹۳ با انحراف معیار ۱۱/۱۶ می‌باشد. مبنی بر اینکه میانگین شادکامی در میان دانشجویان در حد متوسطی قرار دارد. از نظر هوش هیجانی نیز میزان میانگین محاسبه شده ۸۸/۵۶ با انحراف معیار ۱۷/۹۷ است که میانگین محاسبه شده نیز از متوسط میانگین ابزار تقریباً بیشتر است. در نتیجه می‌توان بیان کرد که دانشجویان از نظر شادکامی در حد متوسط و از نظر هوش هیجانی در سطح تقریباً بالایی قرار دارند.

پیش از بررسی و تحلیل فرضیه‌های تحقیق با آزمون رگرسیون خطی ابتدا باید پیش فرضهای این آزمون آماری را که شامل بررسی وضعیت نرمال بودن متغیرهای تحقیق، بررسی همبستگی بین متغیرهای پیش بین و ملاک و بررسی عدم هم خطی بین متغیرهای پیش بین هست مورد تحلیل قرار گیرد و در صورت تایید این پیش فرض ها می‌توان از رگرسیون خطی ساده و چندگانه در جهت تایید و تبیین فرضیه‌های تحقیق استفاده نمود.

¹ Linear Regression

از جمله مهم‌ترین پیش فرضهای بررسی رگرسیون خطی بحث نرمال بودن توضیح متغیرهای پیش بین و ملاک هست که به لحاظ آمار استنباطی این بررسی انجام می‌شود و با آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نتایج آن به دست می‌آید. نتایج این آزمون آماری نشان داد که میزان معناداری متغیر شادکامی $p=0/152$ و همچنین میزان معناداری هوش هیجانی $p=0/085$ است در نتیجه می‌توان بیان کرد که هر دو متغیر اصلی تحقیق دارای معناداری بالاتر از ضریب خطای $0/05$ می‌باشند که در آمار استنباطی دارای توزیع نرمال و به هنجاری می‌باشند.

از دیگر پیش فرضهای مهم در انجام رگرسیون خطی بحث همبستگی بین متغیرهای پیش بین و ملاک است که تا زمانی که همبستگی بین این متغیرها وجود نداشته باشد بحث علیت بی معنا هست در نتیجه ضرورت وجود همبستگی با آزمون ضریب همبستگی پیرسون یکی از پیش فرضهای مهم آزمون رگرسیون خطی است که در اینجا مورد تحلیل قرار می‌گیرد.

جدول ۳: بررسی همبستگی میان متغیرهای پیش بین و ملاک

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱ شادکامی						
۲ خودآگاهی	** $0/766$					
۳ خودمدیریتی	** $0/598$	** $0/836$				
۴ آگاهی اجتماعی	** $0/506$	** $0/654$	** $0/470$			
۵ مدیریت رابطه	** $0/736$	** $0/763$	** $0/597$	** $0/559$		
۶ هوش هیجانی	** $0/760$	** $0/954$	** $0/859$	** $0/771$	** $0/844$	

** در سطح معناداری $0/01$ معنادار است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیر اصلی هوش هیجانی با ضریب $0/760$ و خرده مقیاس‌های آن شامل خودآگاهی با ضریب $0/766$ ، خودمدیریتی با ضریب $0/598$ ، آگاهی اجتماعی با ضریب $0/506$ و مدیریت رابطه با ضریب $0/736$ دارای همبستگی مثبت و معناداری در سطح خطای $0/01$ با متغیر ملاک شادکامی در میان دانشجویان می‌باشند. بدین معنا که با افزایش خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه و همچنین در نهایت با افزایش هوش هیجانی میزان شادکامی در میان دانشجویان تقویت می‌شود.

از دیگر پیش فرضهای مهم در انجام رگرسیون خطی بحث بررسی همبستگی بین متغیرهای پیش بین است که توسط دو آماره حداقل تحمل و عامل تورم واریانس انجام می‌گیرد و نتایج آن به شرح زیر است:

جدول ۴: بررسی آماره‌های همخطی میان متغیرهای پیش بین

متغیرهای پیش بین	آماره حداقل تحمل	عامل تورم واریانس
خودآگاهی	۰/۱۶۰	۶/۲۳۲
خودمدیریتی	۰/۲۸۹	۳/۴۶۵
آگاهی اجتماعی	۰/۵۴۷	۱/۸۲۹
مدیریت رابطه	۰/۴۰۸	۲/۴۵۳

همانطور که جدول ۴ نشان می‌دهد میزان آماره حداقل تحمل برای متغیرهای پیش‌بین بالای یک دهم و میزان آماره عامل تورم واریانس برای تمامی متغیرهای پیش‌بینی زیر ۱۰ است در نتیجه می‌توان بیان کرد که عدم هم خطی بین متغیرهای پیش‌بین در ارتباط با متغیر ملاک تأیید می‌شود.

پس از بررسی پیشفرض‌های رگرسیون خطی و تأیید آنان نوبت به بررسی فرضیه‌های تحقیق می‌رسد که به تفکیک فرضیه‌های اصلی و فرعی مورد تحلیل قرار گرفتند.

فرضیه اصلی: هوش هیجانی بر شادکامی دانشجویان دارای اثر معناداری می‌باشد.

جدول ۵: بررسی اثر هوش هیجانی بر شادکامی دانشجویان

متغیر	ضریب استاندارد نشده B	ضریب استاندارد شده Beta	t	معناداری	خلاصه مدل
هوش هیجانی	۰/۴۷۲	۰/۷۶۰	۲۲/۷۰۴	۰/۰۰۰	همبستگی
					ضریب تعیین
					۰/۵۷۷

¹ Tolerance

² Vif

جدول ۵ نتایج بررسی اثر مقیاس کلی هوش هیجانی را بر شادکامی در میان دانشجویان خطی ساده نشان می‌دهد. همانطور که مشهود است میزان همبستگی بین متغیرها $0/760$ با ضریب تعیین $0/577$ است بدین معنا که متغیر هوش هیجانی به میزان حدود ۵۸ درصد توانایی تبیین متغیر شادکامی را در میان دانشجویان دارد. همچنین میزان ضریب استاندارد بتا این رابطه $0/760$ با معناداری $0/000$ است مبنی بر اینکه میزان معناداری محاسبه شده از ضریب خطای $0/05$ کمتر است در نتیجه با افزایش هوش هیجانی در میان دانشجویان میزان شادکامی نیز ارتقا می‌یابد فرضیه اصلی تایید می‌شود.

فرضیه فرعی اول: خودآگاهی بر شادکامی دانشجویان دارای تاثیر معناداری می‌باشد.

فرضیه فرعی دوم: خود مدیریتی بر شادکامی دانشجویان دارای تاثیر معناداری می‌باشد.

فرضیه فرعی سوم: آگاهی اجتماعی و شادکامی دانشجویان دارای تاثیر معناداری می‌باشد.

فرضیه فرعی چهارم: مدیریت رابطه بر شادکامی دانشجویان دارای تاثیر معناداری می‌باشد.

جدول ۶: بررسی اثر خرده مقیاس های هوش هیجانی بر شادکامی دانشجویان

متغیر	ضریب استاندارد نشده B	ضریب استاندارد شده Beta	t	معناداری	خلاصه مدل
					ضریب همبستگی تعیین
خودآگاهی	۱/۲۰۱	۰/۶۰۶	۷/۸۸۳	۰/۰۰۰	۰/۸۰۳
خودمدیریتی	-۰/۲۰۷	-۰/۱۰۳	-۱/۷۹۷	۰/۰۷۳	
آگاهی اجتماعی	-۰/۰۹۷	-۰/۰۴۲	-۱/۰۱۸	۰/۳۰۹	
مدیریت رابطه	۰/۸۲۶	۰/۳۵۹	۷/۴۴۴	۰/۰۰۰	

جدول ۶ نتایج بررسی اثر خرده مقیاس های هوش هیجانی را بر شادکامی در میان دانشجویان به آزمون رگرسیون خطی چندگانه نشان می‌دهد. همانطور که مشهود است میزان همبستگی بین متغیرها $0/803$ با ضریب تعیین $0/645$ است مبنی بر اینکه متغیرهای پیش‌بین به میزان حدوداً ۶۵ درصد توانایی تبیین متغیر شادکامی در میان دانشجویان را دارند. همچنین نتایج ضرایب رگرسیونی نیز نشان می‌دهد که تنها دو خرده مقیاس هوش هیجانی شامل خودآگاهی با ضریب استاندارد بتا $0/606$ و مدیریت رابطه با ضریب استاندارد بتا $0/359$ اثر مثبت و معناداری بر متغیر ملاک شادکامی در میان دانشجویان دارند. زیرا میزان معناداری محاسبه شده از ضریب خطای $0/05$ کمتر است

در نتیجه می‌توان بیان کرد که با افزایش میزان خودآگاهی و مدیریت رابطه میزان شادکامی در دانشجویان نیز ارتقا می‌یابد. در حالی که دو خرده مقیاس هوش هیجانی شامل خود مدیریتی با معناداری ۰/۰۷۳ و آگاهی اجتماعی با معناداری ۰/۳۰۹ اثر معناداری بر شادکامی در میان دانشجویان نداشته است. فرضیه‌های فرعی اول و چهارم تأیید می‌شود و فرضیه‌های فرعی دوم و سوم رد می‌شود.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

این پژوهش با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی و میزان شادکامی در دختران دانشجو مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی و شادکامی رابطه وجود دارد. هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (ارزیابی و بیان هیجان، تنظیم هیجان و بهره‌برداری از هیجان) همبستگی مثبت معناداری با متغیر شادکامی نشان دادند که این یافته طبق بررسی‌های زارع باغییدی (۱۳۹۷) در حوزه شخصیت و روانشناسی سلامت موضوع شادکامی بسیار اهمیت دارد. طبق گفته تعدادی از پژوهشگران، شادکامی از سه جزء تشکیل می‌شود: نبود هیجان‌ات منفی، رضایت از زندگی و هیجان‌ات مثبت. این گروه از پژوهشگران به این نکته دست یافتند که رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران، روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن و دوست داشتن زندگی از اجزاء شادکامی هستند همچنین این گروه از پژوهشگران دریافته‌اند که شادی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و بالعکس آن افراد غمگین معمولاً از عدم کارکرد دستگاه گوارش رنج برده و مرتب در معرض آلودگی میکروب‌ها و ویروس‌ها قرار می‌گیرند.

طبق بررسی‌های قدم‌پور و بیرانوند، (۱۳۹۶) نام علمی ارزیابی افراد جامعه از زندگی شادکامی است. فرد شادکام اطلاعات را به گونه‌ای تجزیه و تحلیل می‌کند که در نهایت باعث شادی، مسرت، سرور و خوش‌بینی در وی می‌شود. براساس نظریه آرگایل (۲۰۰۳) شادکامی به سه بخش اساسی عاطفی، شناختی و هیجانی تقسیم می‌شود. طبق این نظریه شادکامی متضاد با افسردگی نیست اما شرط لازم در عدم افسردگی، شادکامی است.

در واقع، هوش هیجانی که نوعی پردازش اطلاعات عاطفی است که از ارزیابی صحیح هیجان و احساس در خود و دیگران، ارائه درست احساس و تنظیم انطباقی احساسات و عواطف تشکیل شده است. به گونه‌ای که موجب بهبود زندگی و کاهش فرسودگی شغلی کارکنان می‌شود. سنجش هوش هیجانی از طریق سنجش ابعاد ارزیابی احساسات شخصی، هیجان‌ات شخصی، تنظیم احساسات، ارزیابی و تشخیص احساسات دیگران و استفاده از آن‌ها در وظایف، عملکرد و فعالیت‌ها قابل انجام است (دولت‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۸). هوش هیجانی، مجموعه‌ای از توانایی‌های مربوط به هیجان‌ها و پردازش اطلاعات هیجانی که این توانایی‌ها عموماً مربوط به ادراک، تنظیم و مدیریت هیجان‌ها و چگونگی استفاده یا پیدا کردن علتی برای هیجان‌ها در افکار تعریف می‌شود (معدی، ۱۳۹۷). در راستای نتایج پژوهش‌های گذشته از جمله پژوهش فارنهام و پتریدس (۲۰۰۳)، فارنهام و کریستوفر (۲۰۰۷)، پری‌میوزیک، بنت و فارنهام (۲۰۰۷) و اکسترامر و همکاران (۲۰۱۱) می‌باشد. در تبیین نتایج حاصل از این فرضیه می‌توان موارد زیر را بیان نمود: به اعتقاد مایر و همکاران (۲۰۰۰)، هوش هیجانی نه تنها اطلاعاتی درباره‌ی سازمان یافتگی هیجان‌های فرد در اختیار قرار می‌دهد، بلکه بیش و پیش از آن شیوه‌ای است که به توحید یافتگی مؤثر هیجان‌ات با افکار و رفتار می‌انجامد و به این ترتیب از وقوع، فراوانی و شدت تجارب هیجانی آزارنده می‌کاهد (حسینی و همکاران، ۲۰۰۷). به طور کلی افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند توانایی کنترل، تشخیص و استفاده از توانش‌های هیجانی را دارند و می‌توانند در مواجهه با رویدادها و مشکلات زندگی با گسترش دامنه‌ی بینش و ایجاد نگرش مثبت درباره‌ی وقایع و استفاده از راهبردهای مناسب برای مقابله با مشکلات به افزایش سلامت روانی خود کمک کنند (پورزرعی، ۱۳۸۶). افرادی با هوش هیجانی بالا

به احتمال بیشتری از راهبردهای مقابله‌ای مثبت مانند ابراز احساسات و فراخواندن حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند، به جای استفاده از راهبردهای ناسازگارانه‌ای مانند نشخوارگری و اجتناب، در واقع می‌توان گفت که هوش هیجانی علاوه بر این که می‌تواند محیطی پویا و شایسته ایجاد کند، سلامت روانی و یادگیری توأم با شادی و لذت را فراهم نموده و موجبات ارتباط مطلوب اجتماعی و عاطفی با کنترل احساسات و هیجانات را نیز تسهیل نماید (پورزارعی، ۱۳۸۶). بر اساس نتایج به دست آمده از پژوهش‌های مختلف می‌توان به این نتیجه رسید که افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند از تمام ظرفیت‌های وجودی خود استفاده می‌کنند و محدودیت‌ها را به یک فرصت‌ها مبدل می‌نمایند. همچنین این افرادی شخصیت مثبتی دارند و در زندگی و در مواجهه با موقعیت‌های شغلی صاحب موفقیت‌هایی خواهند بود که بر شادکامی و نشاط بی‌تأثیر نخواهد بود (پورزارعی، ۱۳۸۶). از سوی دیگر هوش هیجانی به مصاف توانایی ادراک عواطف هیجانات، جهت نیل به هیجان‌های سازنده‌ای که به کار ارزیابی افکار، فهم عواطف و دانش عاطفی فرد می‌شود موجب رشد احساسات و تحول هوشی وی می‌گردد تعریف کرده‌اند، هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند تا با درک احساسات دیگران روابط اجتماعی بهتری برقرار کنند و دیدگاه مثبت و خوشایندی نسبت به خود و موقعیتی که به آن مواجه شده‌اند داشته باشند (زیدنر، ۲۰۱۰). در واقع فردی با هوش هیجانی بالا از طریق راه‌های ذیل شادکامی خودش را حفظ می‌کند. ۱- شناخت احساس‌هایش: فرد می‌تواند تغییرات کوچک و همچنین احساس‌های منفی یا مثبت بودنش را بشناسد و تشخیص دهد. این افراد می‌دانند در حال حاضر شگفت‌زده هستند یا نسبت به چیزی حس بدی دارند. بنابراین تا کسی نتواند احساساتش را تشخیص دهد نمی‌تواند آن‌ها را به شادی تغییر دهد. ۲- توانایی کنترل احساساتش: کسی که هوش هیجانی بالایی دارد هیجان‌های منفی‌اش را موقتاً در خود نگه می‌دارد و در این زمان با تفکر در مورد احساساتش به آرامش بیشتری برسد. این انعطاف‌پذیری هیجانی انسان را قادر می‌سازد در شرایطی که محیط نه کاملاً غم‌بار است و نه شاد خودش را شاد نگه دارد. ۳- توانایی خودانگیختگی: افرادی با هوش هیجانی بالا این توانایی را دارند که در هر شرایطی برای پذیرفتن یک مسئولیت جدید، شروع یک کار جدید و یا تجربه یک حس جدید مثل شادی را در خود برانگیزند (فلاح، ۲۰۱۳).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش بر روی دانشجویان پسر انجام شود تا از این طریق نقش عامل جنسیتی در عملکرد آن‌ها مشخص شود. همچنین، در تحقیقات آتی از متغیرهای موثر بر تأثیر رابطه هوش هیجانی و شادکامی، میزان تحصیلات، سن، طبقه اجتماعی و... استفاده شود. علاوه بر این، کارگاه‌های آموزشی در جهت افزایش مهارت‌های هوش هیجانی و بهبود شادکامی دانشجویان برگزار گردد و پژوهش‌های مشابه با جامعه آماری بزرگتر و خارج از محیط دانشگاه بررسی شود و نتایج آن‌ها با یافته‌های پژوهش تطبیق داده شود.

منابع

- شمس دولت آبادی، س. ح.، ملک، ن.، مظفر، ف.، صالح صدقپور، ب. ویژگیها و عناصر طراحی فضاهای باز کودکان دبستانی بر اساس هوش هیجانی در فرآیند یادگیری از دیدگاه متخصصان. نشریه فناوری آموزش (فناوری و آموزش، ۱۳۹۸، ۱۳(۳)، صص ۴۲۳-۴۱۳.
- معادی، م. و پرندین، ش. نقش هوش هیجانی و مدیریت زمان در پیشبینی رضایت شغلی کارکنان بانکهای شهر کرمانشاه. مجله علوم پزشکی زانکو، ۱۳۹۷؛ ۱۹(۶۰)، ۸۳-۹۲.
- پورزارعی، ر. بررسی هوش هیجانی، سلامت روان و شادکامی در بین دانش آموزان متوسطه شهرستان فرشبند. پایاننامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی اسلامی واحد ارسنجان، ۱۳۸۶.
- Sulmaz Ghahramani , AliReza Torabi Jahromi , Danial Khoshsoroor , Reza Seifooripour and Mino Sepehrpoor. The relationship between emotional intelligence and happiness in medical students. *Korean J Med Educ* 2019 Mar; 31(1): 29-38. <https://doi.org/10.3946/kjme.2019.116>.
- Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol Bull.* 2005;131(6):803-855.
- Pishva N, Ghalehban M, Moradi A, Hoseini L. Personality and happiness. *Procedia Soc Behav Sci.* 2011; 30:429-432.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective wellbeing: A meta-analytic investigation. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>.
- Claudia Tejada-Gallardo1 & Ana Blasco-Belled1 & Cristina Torrelles-Nadal1 & Carles Alsinet1 How does emotional intelligence predict happiness, optimism, and pessimism in adolescence? Investigating the relationship from the bifactor model. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature (2022).
- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Panahipour, H., Najafi, M., & Soheili, F. (2019). Emotional intelligence as a moderator between perfectionism and happiness. *School Psychology International*, 40(1), 88–103. <https://doi.org/10.1177/0143034318807959>.
- Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagin Cogn Pers.* 1990;9(3):185-211.
- Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB, Bhullar N, Rooke SE. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Per Individ Dif.* 2007;42(6):921-933.
- Singh Y, Sharma R. Relationship between general intelligence, emotional intelligence, stress levels and stress reactivity. *Ann Neurosci.* 2012;19(3):107-111.
- Diener E, Oishi S, Lucas RE. Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In: Lopez SJ, Snyder CR, eds. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2nd ed. Oxford, USA: Oxford University Press; 2009:187-194. 5.
- Hosseini MA, Dejkam M, Mirlashari J. Correlation between Academic Achievement and Self-esteem in Rehabilitation Students in Tehran University of Social Welfare & Rehabilitation. *Iranian J Med Educ*, 2007; 7(1):137-42.

Zeidner M, Olnick-Shemesh D. Emotional intelligence and subjective wellbeing revisited. *Personality and Individual Differences*, 2010; 48(4): 431-35.

Falah M, Heidari G. The Effects of Teaching Components of Emotional Intelligence on Happiness of Dormitory Resident Female Students. *Toloo e behdasht*. 2013; 12(1):89-97